फ़िज़ीकल कल्चर

अथवा

स्वयँ स्वास्थ्य रक्षक

लेखक—श्री बा० प्रेममोहन लाल वर्म्मा,

एम०ए०; बी०एस सी०; एच०एम०बी०; एफ़०आर०ई०एस०; इत्यादि,

Physicultopathe (American system),

Author of "The Labour Problem" etc. etc.

"मेरा यह विश्वास है कि प्रति मनुष्य शत् वर्ष की आयु का अधिकारी बन सकता है और कोई मनुष्य कदाचित् रोगी नहीं हो सकता यदि वह केवल थोड़ी सी बुद्धि अनुसार अपनी स्वास्थ्य रक्षा के लिये उपाय करता रहे। निस्संदेह प्रति मनुष्य इस बात की साक्षी होगा कि जंगली जानवर सिवाय अपनी मृत्यु के पहले रोगी नहीं पाये जाते, और अपना स्वाभाविक इलाज भी जानने की शक्ति रखते हैं। अभी तक आप क़ुदरती या स्वाभाविक नियमों को दबाते रहे, उसके काम में विघ्न डालते रहे, और अपने इलाज को जानते हुये भी अपने पर भरोसा नहीं रखते। इसी शक्ति के अनुभव दिलाने का इस पुस्तक का उद्देश्य है।"

प्रथमवार ३०००] [मूल्य ||।=)

प्रकाशक—

दी किशोर प्रेस, बरेली,

तथा

दी गोकुल पब्लिशिंग हाउस, बदायूँ (यू० पी०)

मुद्रक—रामप्रसाद वाजपेयी,

कृष्णा-प्रेस,

हिवेट रोड, इलाहाबाद।

TO

MY WELL-BELOVED WIFE

As An Acknowledgement

FOR THE INSPIRATION I HAVE OWED HER

As well as her co-operation in the making of this book,

AND

THROUGH HER

TO

The Silent Womanhood of India

For their uplift, enlightenment and regeneration

THIS BOOK IS RESPECTFULLY DEDICATED.

PREFACE.

The book is its own apology. My only inspiration in offering it before the public is that I have done my utmost to place in these pages the best out of last word said or written on the subject of health, which I could lay my hands on, and which I could practicably bring out for popular information within the compass of this small volume. I have not only reserved to a whole library of modern American literature on *Physical Culture*, but explored every other means possible to prove at every point how the wisdom of the East, the fruits of which are still treasured up in our civilisation and methods of living, is almost always ahead of what the West is slowly finding out now—only we require to understand and appreciate our own in the light of western scientific knowledge. Also, all my conclusions herein laid down, are, more or less, drawn from and justified by my long personal practical experience.

I have long had the materials ready for this book and had long been wishing to see it published for the sake of the bettering of our going ones of the coming generation, or the enlightening the ignorant ones of the present race of our middle-aged men and women who have the charge of the education of their children. It is needless to speak of the universal want of the book, and I, therefore, determined to finish it in Hindi so that it might reach every household and be read by my mothers and

sisters to whom I have made strong appeals in certain places in the course of the book. I confidently trust that they will not go in vain and the message contained in them would reach every household and find deep echo in the hearts of all true patriots of the country.

My aim in compiling this volume has throughout been to import to my readers the minimum requisite of knowledge of *Physical Culture,* which I should think, must be a necessary qualification for citizenship in any civilized country. I ardently wish that specially the women of India, who have to put up with more unnatural conditions of life than men have to, should not only be adapts at *Physical Culture,* but masters of the subject. It is again upto women to make life natural for men, and as being exclusively in-charge of the department of consumption, this knowledge of *Physical Culture* would be a most valueable asset to them in making up the family budget. Indeed, to make for natural living and inculcate the art of domestic economy, are the two pre-eminent functions of women according to the Hindu system of living, hence this much of knowledge of the *Physical Culture Science* is indispensable to women.

I have, moreover, everywhere avoided the advocacy of heroic methods and tried to point to the golden mean between the two extremes.

If I might further take the reader into my confidence I should say that my faith in rejuvenation and perpetual youth by means of following *Physical Culture methods* of a right system of living and especially a right course of physical exercises, is as strong as any thing. And I

yield to none in drawing my own inspiration from this blissful faith, that one should die a natural, painless death at the ripe old age, of a hundred years : a death which is only like a shadowy dream. I have found by my personal tests and experiments upon my own health that the human body is like any other machine—only much more living which can be kept going in quite a fit state of normal health, if one knows the science of oiling and cleansing it, as well as repairing it by supplying its wants on natural principles. And this is the science of *Physical Culture*.

I am ashamed to confess that my difficultes in writing the book in Hindi was almost insuperable, and after long hesitation for over two years I determined to realize my dream of completing this book. I have put it in the present form conscious of many of its short-comings, which I can only hope to improve upon by any suggestions coming from my kind readers which I shall thankfully acknowledge in its later editions.

In the last, I have the pleasant duty to thank my friend Pt. Shankar Lalji of Aligarh for his so kindly helping me by taking down some part of the book by dictation, and but for whom I might have never succeeded in completing it. My heartiest thanks are also due to my friend Shri Pt. Raja Ramji B. A., Vaidya Kaviraj, for so kindly contributing to this.

"Gokul Nivas."
Budaun (U.P.)
20-11-'23.

P. M. L. VARMA.

LIST OF CONTENTS.

भूमिका

इस पुस्तक का आशय तो उसके नाम व टाइटिल पेज अथवा नामपत्र से ही प्रगट हो जायगा, मुझे यह बात और बतानी उचित है कि मैंने इस पुस्तक में केवल अपनी अनुभव की हुई ही सब बातें नहीं लिखी हैं बलिक यह कि मैंने सच्चाई को जहाँ से भी मिला है लेने में कुछ कसर नहीं छोड़ी है, यानी मिसाल के तौर पर आपने बहुत सी प्रचलित क़ुदरती इलाज बताने वाली पुस्तकें देखी होंगी। आजकल लोगों को जर्मनी के गत् डाक्टर लुईकुहनी साहब के टप के इलाज में बड़ी श्रद्धा देखने में आती है, मैं सविनय यह निवेदन करूँगा कि इन्हीं स्वाभाविक नियमों पर अमेरिका में जो "फ़िज़ीकल कलचर" नाम से काम और तजुर्बे हो रहे हैं और जिस पर की कम से कम एक लाइब्रेरी भरने लायक़ किताबें और सदहा अख़बार निकल चुके, उस "फ़िज़ीकल कलचर स्कूल" ने इतनी तरक्की की है कि लुईकुहनी साहब को भी शायद एक सदी पीछे छोड़ दिया। अब ज़माना तरक्की का है और हमें भी अच्छे से अच्छे असूल अपने वैदिक जीवन-प्रणाली के पाश्चात्य देशों से मुक़ाबला करना चाहिये, और नई साइंस की रोशनी में अपने पुराने महत्व को समझना चाहिये जिससे कि हम उसी गौरव को और उन्नति के शिखिर को फिर प्राप्त करें।

मेरी सम्मति में जितनी कि स्वास्थ्य संबन्धी विद्या मैंने इस

पुस्तक में दी है कम से कम उतनी हर सभ्य देश की जनता को सीखना व जानना लाज़मी होना चाहिये, पेश्तर इसके कि उसे देश में वोट देने का अधिकार (Right of Citizenship) दिया जाये। ग्रीस (Greece) देश की प्राचीन सभ्यता में जिमनास्टिक (gymnastic) करना उसी प्रकार हर कोई को लाज़मी था कि जैसे आजकल के सभ्य देशों में प्राइमरी अथवा इब्तदाई शिक्षा। विशेष कर मैं अपने देश की स्त्री-समाज का ध्यान इस ओर दिलाऊँगा। चूँकि उनको पुरुषों की अपेक्षा अधिक अस्वाभाविक अथवा प्राकृतिक नियमों के प्रतिकूल अपना जीवन भर अन्दर पर्दे में रहते हुए व्यतीत करना पड़ता है, इसी लिये उन्हें इस विद्या से परिचय ही नहीं बल्कि इसमें पारङ्गत होना चाहिये। और हमारी वैदिक जीवन प्रणाली के अनुसार स्त्री-धर्म भी यही है कि वे पुरुषों का भी जीवन स्वाभाविक नेचर से दूर व प्रतिकूल न होने दें, न कि जैसे हमारे शहर के जीवन से व युरोप की सभ्यता का घर के अन्दर भी दख़ल होने से स्त्रियाँ भी पुरुषों की तरह से होटलों का बना बनाया खाना खाने लग जावें, और पाश्चात्य रीति से स्कूलों में शिक्षित होकर फिर घर में किफ़ायत से ख़र्च करने के बजाय और ख़र्च का बोझ बढ़ा दें। सब से बड़ा ख़र्च, जो आजकल के डाक्टरों और दवाइयों के ऊपर होना है, इस पुस्तक से बिल्कुल बच सक्ता है। यदि स्त्रियाँ इस विद्या को नहीं सीखेंगी तो मौजूदा ज़माने में वह भारतवर्ष की प्राचीन प्रणाली को जो उन्होंने घरों के अन्दर शताब्दियों से क़ायम रखी, न रख सकेंगी। प्राचीन प्रणाली को क़ायम रखने के लिये इस

विद्या का सहारा लेना पड़ेगा, तभी वह गृहलक्ष्मी और सच्ची गृहस्थनी बन सकेंगी। नहीं तो समय नज़दीक आगया है कि स्त्रियाँ शिक्षित होकर युरोप की भाँति कारखानों में नौकरी करने, व क्लर्क या टाइप का काम करने, या स्कूल की अध्यापिका बनने लग जायेंगी। फिर क्या स्त्री-समाज का मान या गौरव केवल कहने सुनने मात्र ही युरोप की तरह न रह जावेगा? हमारी प्राचीन सभ्यता में स्त्री-समाज का मान व आदर उनके सर्वत्याग व पातिव्रत धर्म निभाने के कारण होता था, उनको यह शिक्षा दी जाती रही कि वह स्वाभाविक नियमानुसार अपना जीवन निहायत सरल व सादा तरीक़े से व्यतीत कर सकें, कुदरती पैदावार की ही सब चीज़ों से घर में सब आराम की चीज़ें बना लें, ताकि वह लकड़ी को ही चूल्हे में जलावें, न कि बिजली के या गैस के चूल्हों पर खाना पकाया जाये, ताकि वह केवल रुई ही को कात-बुन कर घर के वस्त्र तैय्यार कर लें, न कि आज-कल ही की तरह सारी बनी बनाई कारखानों की चीज़ें इस्तेमाल करें। हम स्त्री-धर्म के विषय में एक अलग पुस्तक हिन्दी में निकालने का विचार रखते हैं जिसमें कि पूर्वीय व पश्चिमीय सभ्यताओं के सारे सिद्धान्तों के भेद बतायेंगे।

मैंने इस पुस्तक में एक बात और यह ध्यान में रखी है कि हमेशा हर बात का असूल लिखने के बाद और इन्तहाई दर्जे की दो हदें क़ायम करने के बाद उनका "दर्मयानी" रास्ता ही सब से अच्छा बताया है, जिस पर चलने से कभी किसी को हानि नहीं पहुँच सकती।

मैं इसके अतिरिक्त यह भी अपना यक़ीन प्रगट करने को तैय्यार हूँ कि मनुष्य अपने स्वास्थ्य को इस नवीन विद्या 'फ़िज़ीकल कल्चर' का सच्चा अनुयाई बनकर बुढ़ापे में भी पा सकता है, और यदि इस पर अमल करता जाये तो १०० वर्ष तक युवावस्था जैसा स्वास्थ्य कायम रख सकता है। यह कोई नई बात नहीं है कि जो किसी ने करके न दिखाई हो या इसमें मुबालग़ा हो। मेरा विश्वास है कि मनुष्य रोगों के कष्ट सहने को नहीं बनाया गया और शत् वर्ष की आयु का अवश्यमेव अधिकारी बन सकता है, जिस समय कि शारीरिक मृत्यु में भी किञ्चित् मात्र भी दुःख नहीं होता बल्कि मृत्यु भी एक महज़ ख़्वाब ख़याल की तरह आती है और आत्मा अपना चोला बदल देती है। मेरा भी इतना अनुभव स्वयँ का है कि मैं बिना औषधि के शरीर को आरोग्य रख सकता हूँ, न कि जो मेरी बाल्यावस्था में हालत थी कि सदैव क़ब्ज़, दस्त, पेचिश, बदहज़मी इत्यादि उदर रोगों का शिकार बना रहता था। मैं अवश्य कार्मिक फल व ईश्वरीय न्याय का मानने वाला हूँ, परन्तु जैसे कहावत है कि "विद्या शक्ति है" (Knowledge is Power) इसी प्रकार मेरा भी यह कहना है कि स्वास्थ्य-विद्या का ठीक ठीक जानना भी एक महान कर्म है जिसके अनुसार अमल करने का उपयुक्त फल मिलता है। इसके अतिरिक्त मेरा यह निश्चय विश्वास है कि जहाँ ईश्वर ने सब सृष्टि व उसके अटल नियमों को रचा जैसे कि दो और दो मिलकर चार ही होते हैं कदापि पाँच या तीन नहीं होते, इसी प्रकार उसका अटल नियम है कि जैसा महर्षि पात-

ञ्जलि ने योगदर्शन में साफ़ लिख दिया है कि हमारे चित्त में ही दो रास्ते हैं, एक सुख को और दूसरा दुख को सदैव ले जाने वाले हैं। पहला रास्ता धर्म व नेकी व स्वच्छता का है, दूसरा पाप व अधर्म्म का है। इस अटल नियम की आजमाइश ऐसे ही हो सकती है कि जैसे किसी फल को चखने से उसका असर मालूम होता है।

इस बात की कोई और युक्ति नहीं है कि अच्छे कर्मों का पालन जैसे यम-नियम या जो धर्म के दश लक्षण मनु भगवान् ने बताये हैं उन पर अमल करना क्यों अच्छा बताया है। केवल एक महान् युक्ति यही है कि इनसे हमारा विधाता अपने नियमानुसार हम से प्रसन्न होता है, और अन्त में उसका पारितोषक हम आत्माओं को यह मिलता है कि वे आवागमन के चक्र से छूट जाती हैं, और शरीर के बन्धन का भ्रम जो कि हमारी आत्मा को ईश्वर परमात्मा की ही किसी आज्ञा से लगा होगा, चूँकि उसकी आज्ञा के बाहर कुछ भी नहीं हो सक्ता, वह बन्धन उस ही सच्चिदानन्द की करुणा व दया से जब कि वह हमारे कर्मों से प्रसन्न होगा, दूर हो सक्ता है, उसके पहले कदापि नहीं। इसीलिये हमें अपने सामने यह नियम सदैव रखना चाहिये कि शारीरिक भोगों को कम करें, जितेन्द्रिय बनें, तपस्या व वैराग्य के उद्देश्य ही जीवन के सामने रखें।

अन्त में मैं बड़ी लज्जा से इस बात की क्षमा अपने पाठक महाशयों से माँगता हूँ कि मुझे अपनी मातृभाषा लिखने का अभ्यास न होने के कारण इस पुस्तक की भाषा में बड़ी त्रुटियाँ

बाक़ी रह गई हैं, हालाँकि मैं इस पुस्तक को अधिक उपयोगी बनाने के लिये आम फ़हम भाषा में ही जैसी कि हम रोज़ाना बोलते हैं, रखना ज़्यादा मुनासिब समझता हूँ। इस पुस्तक के तैय्यार करने में भी मुझे इस सोच विचार में ही दो वर्ष निकल गये कि मैं इसे अङ्गरेज़ी ज़बान में या हिन्दी भाषा में लिखूँ अन्त में यह विचार कर कि हिन्दी में लिखने से इसका सन्देशा देश की स्त्री-समाज में भी पहुँच जायेगा जिन्हें कि यह स्वास्थ्य विद्या अवश्य सीखना चाहिये, मैंने इसे हिन्दी में ही लिखा और इसी का तर्जुमा अङ्गरेज़ी में बाद को निकालने का विचार है। मैं अन्त में अपने मित्र पं० शङ्करलाल जी को इस काम में सहायता देने के हेतु हार्दिक धन्यवाद देता हूँ। इस पुस्तक के अन्त में जो आयुर्वैदिक घरौलू चुटकुले दिये गये हैं उनके लिये मैं अपने मित्र कविराज पं० राजाराम जी, बी० ए०, वैद्य, बदायूँ, का ऋणी हूँ।

मेरी अन्तिम प्रार्थना अपने देशभक्त भाइयों और भगनियों से यही है कि वह इस पुस्तक के द्वारा अपनी स्वास्थ्य रक्षा में स्वतन्त्र हो जायें, और मेरी इस अति सूक्ष्म रूप से लिखी हुई पुस्तक का उद्देश्य सफलित करें।

—ओं शान्तिः ३—

"गोकुल निवास"
बदायूँ—यू० पी०

विनीत लेखक,
प्रेम मोहन लाल वर्मा।

विषय-सूची

विषय — पृष्ठ

विषय पृष्ठ

विषय पृष्ठ

विषय | पृष्ठ

प्रथम अध्याय

आरंभिक विवरण

स्वास्थ्य की चन्द परीक्षायें:—

हम नीचे अच्छी तन्दुरुस्ती की जाँच के लिये, जो नियम कि फ़िज़ीकल कल्चर के डाक्टर बताते हैं, देते हैं।

(१) एक तन्दुरुस्त पुरुष या स्त्री को देखो और विचारो कि वह क्योंकर तन्दुरुस्त है, उसके जीवन के नित्य नैमित्तिक कर्म व रहने-सहने के असूल क्या हैं, हर अवस्था पर उससे अपने को मुक़ाबला करो, और इस बात का चित्र अपने ध्यान में खींचो कि अपनी आदर्श तन्दुरुस्ती, यानी जितनी भी कि तुम्हारी अच्छी से अच्छी हालत में होना चाहिये क्या होगी और अब कितना अन्तर है। ठीक (normal) ताक़त और ठीक मुटापा दोनों आवश्यक हैं। हमने आगे नियम बताया है कि कैसे एक हद तक मुटापे से ताक़त बढ़ती है, उसके बाद घटने

लगती है, बस इसी हद पर क़ायम रखने का प्रयत्न करना उचित है।

(२) हर एक शरीर के अङ्ग की बनावट सुडौल और ख़ूबसूरत होनी चाहिये, ज्यादा कसरती फूला हुआ जिस्म भी अच्छा नहीं, इसलिये कि अधिक व्यायाम से भी हानि होती है जो कि आगे लिखेंगे जैसे आयु कम होना, इत्यादि। प्रायः तन्दुरुस्त स्त्रियों को देखो जो कि विना कसरत किये आरोग्य रहती हैं, और जिनके जीवन के दिन मालूम ही नहीं पड़ते कि किस तरह खाते, पीते व रहते बिना रोग के व्यतीत हो जाते हैं, और वह दीर्घ आयु को पाती हैं।

(३) तन्दुरुस्त मनुष्य की इच्छा ऐसे स्वाभाविक खान-पान व रहन-सहन के लिये होनी चाहिये जैसी कि होती, यदि वह झूठी सभ्यता के कारण अपने को प्राकृतिक स्वाभाविक दशा से दूर न कर लेता। उदाहरण के लिये निम्न-लिखित मिसालें दी जाती हैं:—

फ़र्ज़ करो कि स्काटलेन्ड की तरह जाड़ा और बर्फ़ पड़ रहा है और वैसी ही तेज़ हवा बर्फ़स्तान जैसी ठंडी चल रही है, जो कि यदि खिड़की खोल दो तो सारे कमरे की चीज़ें इधर उधर उड़ने लग जावें, फिर भी ऐसी हालत में प्रातःकाल आँख खुलते ही चारपाई पर हालाँकि मनुष्य कपड़े उतार कर ही सोया हो अपने ओढ़ने के कपड़े एकदम दूर फेंक दे, और एक कुलाँच में ज़मीन पर खड़ा हो जाये, और तुरन्त तबियत से बेक़ाबू होकर नज़दीक की खिड़की खोल करके जिधर से कि वह ठंडी, सन्स-

नाती हुई हवा आरही है, वैसा ही खड़ा होकर के व्यायाम करने लगे, और फिर कोई दूसरा काम करे। न कि खाँसी, जुकाम, अथवा न्यूमोनिया का डर जैसे कि हमें रज़ाई से मुँह निकालने में ही सताता है, और बाज साहबान तो चाँदनी रात में शबनम से बचने के लिये छाता लगा कर निकलते हैं।

दूसरी मिसाल पानी के मुतल्लिक़ यूँ कही जाती है कि जिस समय दूर से एक चश्मा उबलता हुआ दिखाई दे, फ़ौरन दौड़कर वहाँ पहुँचे, और यदि बर्फ़स्तान का सा ठंडा साफ़ पानी हो तो तबियत में यह प्रबल भाव उठे कि इस सारे चश्मे को उठा कर पेट में रख ले। यह तो तन्दुरुस्त मनुष्य की प्यास का हाल रहा, बाक़ी उसमें बिना सोचे समझे या कपड़े उतारे, एकदम सर के बल कूद पड़े और स्नान करे। आप इससे अपनी तन्दुरुस्ती का अनुमान कर सकते हैं। अब तो हमारी तन्दुरुस्ती का उद्देश ही इतना नीचा रह गया है कि बस आज से कल बिना बीमारी के कट जाये तो बहुत समझो, क़ब्ज़ और बदहज़मी तो बीमारी में ही शामिल नहीं हैं। बस यदि शादी-विवाह अपने लड़के का रचा लिया तो सब मुरादें पूरी हो गयीं; इससे कुछ बहस नहीं कि सन्तान की आयु व शारीरिक बढ़वार अब कितनी गिर गई है। हिन्दुस्तानियों ने अपने अधःपतन के राग को और कलियुग के प्रभाव को इतना गाना शुरू कर दिया है कि गोया उन्नति का रास्ता उनके लिये बन्द हो चुका है और उनका रोग लाइलाज हो गया है। हम लोग बस प्राणायाम व योग क्रियाओं का यश गाते हैं कि

हमारे पूर्वज ऋषि ऐसे थे जिन्होंने कि यह अपूर्व विद्यायें निकालीं, पर यदि कोई हमसे वैसा ही करने को कहे तो उत्तर मिलता है कि हम इस योग्य भला कैसे हो सकते हैं, नतीजा यह कि वास्तव में कभी नहीं हो सकते। अन्य जातियों को देखो कि जो विचारतीं हैं वही अमल में लातीं हैं, हमारे सामने उस दिन का चित्र आता है कि जब हमें कश्मीर की झीलों पर सैर करने का अवसर मिला था, हम महाराज कश्मीर के मेहमान की हैसियत से गये थे और उनके निजी मल्लाह हमारे ऊपर तैनात थे, मल्लाहों के सर्दार ने जब हम से यह कहा कि महीने भर ही पहिले लार्ड चेम्सफ़ोर्ड वाइसराय हिन्द की एक लड़की व एक और उसकी सहेलिन उसके सुपुर्द सैर करने को की गईं थीं, तब उन्होंने यह पूँछा कि सबसे गहरी झील कश्मीर में कहाँ पर है और कितनी दूर पर है, उत्तर मिलने पर कि वद्रीदल एक मुक़ाम वहाँ से तीस मील दूरी पर है, उन्होंने उसी डांडी पर जिसको शिकारा कहते हैं, तीस मील के सफ़र को इसरार किया, अन्त में वहाँ पहुँचने पर उन्होंने सब से गहरीजगह पूँछी। दूर पर इन लोगों को एक भँवर पड़ता दिखाई देता था बस उधर उँगली उठादी। फिर क्या था वहीं किश्ती लेजाने को कहा, डर के मारे उन्हें आज्ञापालन करना पड़ा, जब भँवर एक दो गज़ के लगभग रह गया होगा तो दोनों युवती कन्यायें किश्ती को रुका के और अपने नहाने की पोशाक में जल में कूद पड़ीं और भँवर में ग़ायब हो गयीं। मल्लाह लोगों ने किश्ती वहाँ से तुरन्त दूर हटाली और यह भय खाने लगे कि चूँकि उनका लौटना

तो उस अगम पानी से नामुमकिन है, बस अब उनकी भी जान न बचेगी, ठीक आठ या दश मिनट तक वह इसी सक्ते की हालत में देखते रहे और निराश ही हो चुके थे कि देखते क्या हैं कि एक युवती कन्या एक ओर से और दूसरी दूसरे ओर से से भँवर से कई हाथ दूर पर निकल कर और तुरन्त मुँह का पानी उठा कर, हँसती हुई किश्ती की ओर चलीं आरहीं हैं। फिर क्या था किश्ती वालों को तो मानो जान पड़ गई, पर उन्होंने ज़रा ही देर बाद बदन भी नहीं पोँछ पाया था कि एक दफ़े और गोता लगाने की सलाह प्रगट की। फिर तो मल्लाह लोग बहुत घबराये और अब की बार भी बहुत समझाया पर रोक न सके, उसी प्रकार फिर आठ दश मिनट बाद वह निकल आईं। हमने इतनी मुफ़स्सिल तौर से यह क़िस्सा इसलिये सुनाया कि वैसे सुनते तो बहुत हैं या अख़बार में पढ़ लेते हैं कि एक स्त्री १८ मील समुद्र में तैर गईं पर नज़दीक की उदाहरण का अधिक असर होता है। अन्य देशों में जैसे विद्यार्थियों के खेलों को देखने के लिये जब स्त्रियां भी उपस्थित होतीं हैं तो क्यों नहीं उनकी हिम्मत बढ़े कि वह अपनी जान पर खेल जायें ख़्वाह हड्डी ही टूट जावे उन्हें पर्वाह नहीं होती, क्या इससे तन्दुरुस्ती पर असर नहीं पड़ता? इसी तरह ब्रह्मचर्य्य का सेवन भी उच्च आदर्श को सामने रखने से होता है। जब हमारी मातायें बचपन से ही अपने बालकों के विवाह की बातें करने लगेंगी तो वह सन्तान कैसे पैदा हो। जो बहुत काल नहीं हुआ राजपूताने के इतिहास में देखने में आती है, जब व्यभिचार का

नाम भी सुनने में न आता था, जब विधवा स्त्रियाँ खुशी से सती हो जाती थीं, जब अपने धर्म की मर्यादा रखने को हँसते हुए प्राण दे देते थे। भला जीवन भर बाल ब्रह्मचर्य्य रखना या सन्यस्थ ले लेना तो एक बात के ऊपर मामूली बात समझी जाती थी। फिर क्यों न वैसी ही सन्तान हो। वह पवित्र आत्मायें अब भारत में नहीं जन्म लेतीं उनका इस कलियुग में अभाव है, यह एक आम दलील दी जाती है, भला कोई उनसे पूछे कि उन्हें अपनी उन्नति व अपनी सन्तान की मँजूर नहीं, जो आदर्श को इतना गिरा रखा है।

कितनी ही और मिसालें अपने हाल के पूर्वजों की जीवनी में हर एक ने सुनी होगी। उनकी एक मंज़िल सफ़र की ३० मील प्रति दिन की होती थी, अब तो रेल और गाड़ियों के चल जाने से मथुरा से वृन्द्रावन तक भी नहीं जाया जाता, हमारे एक मित्र जो वृन्द्रवन में थानेदार थे सुनाते थे कि तीर्थी लोग चार चार दिवस रेलवे स्टेशन पर पड़े रहना गवारा करते हैं चूंकि मेले के दिनों में रेल में जगह नहीं मिलती, पर मथुरा तक चलना गवारा नहीं करते और उनको बाज़वक्त कोड़े मार मार के स्टेशन ख़ाली कराना पड़ता था। इसी तरह से आज कल के मुलायम सोहन हलुवा व सफेद मैदा की रोटी खाने वालों को देखो कि अपने पेट का कैसा पोस्ट आफ़िस का लेटर-बक्स बना रक्खा है कि तुला हुआ खाना व घी वग़ैरा मुलायम पका हुआ दिन में नियत समय पर पेट में दवाई की तरह पहुँचाया जाता है। कहां वे साधु सन्यासी हठयोगी होते थे जो कि निध-

ड़क हिमालय के जङ्गल का निवास करने चले जाते थे इस पूर्ण विश्वास से कि मनुष्य का खाना तो सैकड़ों कंदमूल फलों से मिल सकता है, जिनको कि गर्मी और सर्दी कुछ नहीं व्यापती। इसी तरह न वह पहले का सा घी और दूध मिलता है, अब तो इस झूठी सभ्यता में दिन में छः दफे. चाय की प्याली कलेजा खुश्क करने को रह गई है, तम्बाकू जो कि हिन्दुस्तान में अकबर के ज़माने में आई, उसका दिन भर प्रयोग प्रति मनुष्य करने लग गया है, इसको बहुत ज़माना नहीं हुआ कि जो हम टाड साहब की "राजस्थान" नामी इतिहास में पढ़ते हैं जिसका सबूत कि मेक्समूलर फ़िलास्फ़र से भी मिलता है कि राजपूताने की सी रेतीली और खु.श्क ज़मीन में दूध के जानवर इतने कसरत से थे कि दूध के प्याऊ चौराहे पर गाँव के लोग बिठाल देते थे ताकि परदेशी मुसाफ़िर को जल की जगह दूध पान करने को मिले। अब वही अन्य देशों में आजकल देखिये कि लगभग ८० वर्ष हुये कि जब आस्ट्रेलिया महाद्वीप में पहली गौ हिन्दुस्तान से ले जाई गई थी, आज वहां फ़ी आदमी ४½ करोड़ की आबादी में ८ गौ फ़ी आदमी पड़ती हैं, जहाँ का मक्खन सारी दुनिया में जाता है, और मक्खन निकाल कर दूध बछड़ों को पिलाया जाता है। यहां हिन्दुस्तान में ८ मनुष्यों पर एक गौ पड़ती है, और हिन्दू जाति बड़ी गौ-रक्षक कहलाने का मान रखती है, यूरोप में भी गौ को नहीं मारते केवल बैल के ही हिंसक हैं, चूंकि खेती का काम वे घोड़ों द्वारा लेते हैं, पर अब आर्य्यवर्त्त में ही जो गाय और बैल का ही अन्न व दूध खाते हैं सब कुछ

अनर्थ होते हैं। अब शहर वालों से इतनी मेहनत कैसे हो कि अपनी गायें घर घर पहले की तरह पालें, वैसा ही तन्दुरुस्ती का हाल देख लीजिये। मुझ से एक मेरे सिक्ख मित्र कहते थे कि सिक्ख लोग जो अब तक इतने लम्बे चौड़े होते हैं उसका एक कारण यह है कि वे काश्तकारी के अलावा अपने दूध के जानवरों की खुद ही सेवा करते हैं, और अपनी मुस्तैदी के कारण दूध भी खाते हैं। मुझे यह लाहोर के शहर में देख कर ताज्जुब हुआ कि वहाँ भिखारी, अपाहज, मँगते लोग नहीं दिखाई दिये। पूछने पर भेद खुला कि पञ्जाब में बाबू साहब की जिन्दगी बड़ी कठिन है, वहाँ नौकर बड़ी बड़ी तनख़्वाह पर नहीं मिलते, धोबियों का अभाव होने से कपड़े की धुलाई बम्बई शहर के मुआफ़िक पाँच पैसे वस्त्र है और सब स्त्रियां बड़े से बड़े घरों की अपने आप वस्त्र धोती हैं। फिर जहाँ मज़दूरी ऐसी हो निकम्मे आदमी क्यों कर मिलें। सत्य तो यह है कि सब काम हिम्मत व बाहुबल से ही हो सकते हैं।

कुदरत हमारी सब से बड़ी मित्र व सहायक है :—

हम सोचते हैं कि हमारे रोग इत्यादि जो शारीरिक कष्ट पैदा होते हैं वह हमारे पुराने कर्मों का नतीजा है, इसमें कुछ सन्देह भी नहीं, पर आपके कर्म जब इस दर्जे ख़राबी को पहुँच गये थे कि नेचरल अथवा स्वभाविक शक्तियों ने जहाँ तक उनका इख़्त्यार ईश्वरीय नियम के अन्दर था आपकी सहायता करने की कोशिश की, मगर आपने सब नाकामयाब कर दीं। मजबूरन

एक बीमारी पैदा होगई जिससे आपको आगाही होना चाहिये और फिर भी नेचर की मदद करने का सबक़ सीखना चाहिये। कहते हैं कि बुखार भी नेचर का एक अन्तिम दर्जे का इलाज का तरीक़ा है जिससे कि उसे सारे शरीर की बीमारी से एक मारके की लड़ाई करना पड़ती है, वह धक्का इतना ज़बर्दस्त लगता है कि ग़दर की तरह जिसमें या तो रोगी इस तरफ़ या उस तरफ़; या तो चंगा ही उठ खड़ा होता है, या उसका फ़ैसला ही होता जाता है। ग़रज़ कि नेचर आपकी हर तरह से आख़ीर तक मददगार रहती है। नेचर क्या है यह भी अच्छी तरह समझ लेना चाहिये। वह केवल कुछ ऐसे नियमों की ही नहीं बनी है कि जैसे आज कल के वैज्ञानिक या साइंसदाँ समझते हैं कि जिससे शरीर को ज़रूरी माद्दा और इसी तरह से ताक़त पहुँचती हो, और न उसके लिये कोई ख़ास ईश्वर से आपही के लिये भेजी हुई ताक़त समझना चाहिये। ईश्वर भी अपने नियमों से बंधित है। वास्तव में नेचर एक जीवित जागृत चैतन्य शक्ति है, और जैसा वह हमारी ज़रूरत को समझ सकती है हम अपनी बुद्धि से नहीं सोच सकते। वह हमारी बहुत सी आवश्यकतायें पहले से ही इकट्ठी करती है, और एक महान ईश्वरीय नियम जिसको ज़िन्दगी का क़ानून (Law of Life) कहना चाहिये यह है कि हमारी कम से कम जीवनी की आधार की सामिग्री अवश्य किसी न किसी प्रकार वह हमें प्राप्त हो जावेगी। यही कारण है कि किसी जानवर को यह कभी फ़िक्र नहीं होती कि आज खाना मिला तो कल क्या होगा? वह जानता है कि कुदरत की गोद

में किसी चीज़ की कमी नहीं है। यहाँ वहाँ ज़रा ज़रा मुँह मारता है, इस पूर्ण विश्वास में कि उसका मुँह उसके खाने के ही ऊपर पड़ेगा और दो चार दफ़े में नेचर उसको वहीं ले जाती है जहाँ उसकी ज़रूरत पूरी हो। मनुष्य जाति को भी चिन्ता जभी से सताती है और खून ही खून खुश्क करती है जब से अक़ल का फ़ितूर या कीड़ा उसमें पैदा हो जाता है जो मनुष्य यह सवाल करता है कि कल क्या और कैसे होगा, गोया अभी तक सारी दुनिया का इन्तज़ाम उसके ही सुपुर्द था।

नेचर हमारे शरीर में सभी ही गुप्त क्रियायें करती है, यानी उसी का काम है कि रोज़ हमारा खाना पचाना, व खून बनाना, व एक एक अङ्ग के मैल को निकालना, व घाव को भरना, व गर्भावस्था में बच्चे के शरीर की उत्पत्ति देना, इत्यादि इत्यादि। हमारे शरीर में दो प्रकार की क्रियायें होती है, एक तो वह जो हमारे वश में है, जैसे शरीर के ऊपरी अङ्गों को हिलाना या चलाना, इत्यादि, दूसरे शरीर के आन्तरिक कार्य्य जो ऊपर बतलाये नेचर के वश में हैं। ज़रा हमें कोई अपने दिल के धड़कन को रोक कर दिखलाये, कदापि नहीं रुकेगा, चूंकि वह नेचर के हाथ में काम कर रहा है, वही तो सारे शरीर का अंजन है जिससे कि खून सारे अङ्गों में चलता रहता है, इसकी चलाने वाली शक्ति या तो नेचर कहो या कुछ उससे भी ऊपर मानना पड़ेगा, वह जीवनदायिनी ईश्वरीय शक्ति है। कुछ आन्तरिक अँग ऐसे दर्मयानी हैं जिन पर कि बाहरी शक्ति से भी असर डाल सक्ते हैं, जिनकी कि मिसालें आगे मिलेंगी।

इसके अतिरिक्त यह भी समझना चाहिये कि नेचर केवल सख़्त और जकड़े हुये नियमों से ही नहीं बनी है, बल्कि उसमें एक नियम यह भी है कि वह अपने को मौक़े के अनुसार बना लेती है, यानी यदि वह पूर्ण रीति से कोई आप के लाभ के लिये कार्य्य नहीं कर सकती तो जहाँ गुंजाइश मिलेगी, आध-चौथाई ही करेगी, ग़रज़ कि जहाँ तक उसे नियमानुसार सुभीता मिले।

सूर्य्य की प्राणवायुः—

पहले हमें यह समझना है कि प्राण शक्ति क्या चीज़ है? वैसे तो इसका नाम ही बताता है कि यह वह शक्ति है कि जिसके न होने से हम थक जाते हैं, और जिसके शरीर में मौजूद होने से अधिक जीवन युक्त हो जाते हैं। इसको आत्मा नहीं समझना चाहिये बल्कि वह इस शक्ति द्वारा शरीर पर शासन कर रही है और शरीर बिना इस शक्ति के मुर्दा हो जाता है। यह शक्ति दर्जे बदर्जे सब जड़ पदार्थों, अथवा बनस्पतियों व पशुओं में भी होती है। हम इसे अपने भोजन, व जल, व वायु सब में से पाते हैं, जैसा कि हम आगे जगह बजगह बतलायेंगे। यह प्राण शक्ति हमारे स्नायु केन्द्रों (nervous centres) में जाकर इकट्ठी हो जाती है, और फिर उसको हम अपने काम में ख़र्च करते रहते हैं। हमारा कोई भी कर्म हो, चाहे ज़रा सा विचार करें या शारीरिक कर्म, इस शक्ति का व्यय होता रहता है। जैसे ज़्यादा बोलने से मनुष्य थक जाता है, कोई भी काम हो इसी प्रकार ही प्राण शक्ति के ऊपर निर्भर है। हमने आगे

बताया है कि खान-पान, वायु इत्यादि सब से प्राण शक्ति मनुष्य किस प्रकार निकाल सकता है। अब हम सूर्य्य की किरणों के बारे में विशेष कर यह बताना चाहते हैं कि यह प्राण शक्ति युक्ति होती हैं, इनमें गर्मी तेा जब पैदा होती है कि जब वह किसी चीज़ से रगड़ खायें जैसे स्थूल वस्तु से टकरा कर। इससे पहिले तेा वायु को भी वह गर्म नहीं बनातीं, चूँकि इसमें स्थूलता नाम मात्र है, और इसी प्रकार आकाश-मण्डल को जाकर देखिये जहाँ कि वायु नहीं है तेा मालूम होगा कि अति ठण्डा बना रहता है, हाँला कि सूर्य्य की किरणें उसीमें होकर आतीं हैं। सूर्य्य एक प्रकार का प्राण शक्ति का बिजलीघर (Dynamo) है न कि जैसा आजकल की साइंस बताती है कि आकाश में इतनी जगह प्रकृति में आग लग गई है। यह प्राणशक्ति की लहर सूर्य्य अपनी पृथ्वी-मण्डलों को बराबर प्रदान कर रहा है; अब पाश्चात्य देश के वैज्ञानिकों की भी आखें खुल गईं जब उन्होंने एक द्रव्य या धातु जिसका नाम कि रेडियम रखा, निकाली जिसमें से बिजली निकलती बतलाते हैं, और जिस द्रव्य को हम लाल करके जानते थे जो कि अँधेरे में भी चमकता है, अब इसके मानने में क्या सन्देह है कि ऐसे ही कुछ द्रव्य जो कि जीवनमय शक्ति देते हैं सूर्य्य को बनाते हैं। सूर्य्य से प्राण शक्ति की लहर देापहर तक आती है, और उसके बाद लौटती है, और बारह बजे रात तक लौटती रहती है। प्रातःकाल के समय यह प्राणशक्ति सूर्य्य की किरणों से अधिक मिल सकती है। इसका सबूत भी यह दिया जा सकता है कि यह वैज्ञानिकों

का आम तज़ुर्बा है कि जिन पेड़ों को प्रातःकाल की धूप मिलती है वह ज़्यादा अच्छे उगते हैं, बनिस्पत उनके जिन्हें कि सायंकाल की धूप मिलती है। हम वायु के बयान में बतलायेंगे कि सूर्य्य की किरणों से तपेदिक़ या क्षय-ज्वर का कैसे इलाज हो सकता है।

हमारी मानसिक व स्नायु चिकित्सा:—

हमारे विचार भी तन्दुरुस्ती के बनाने या विगाड़ने में बड़े प्रभावशाली होते हैं। चिन्ता, रंज, डर, क्रोध इत्यदि से हमारे ख़ून के दौरान पर ऐसा असर पड़ता है कि हाज़मा बिगड़ जाता और इसी प्रकार हँसी खुशी चित्त प्रसन्न रखने से भोजन अच्छा पचता है जैसे कोई ख़राब ख़बर सुनने से भूख मारी जाती है और अपनी पसन्द की कोई चीज़ पकी हुई सुन कर मुहँ में पानी भर आता है और भूख तुरन्त खुल जाती है। यह सुनते हैं कि माँ का दूध बच्चे के लिये प्रायः अति क्रोध अथवा भय करने से ज़हर बन जाता है, इसी तरह हमारे मुँह का लोआब भी बहुत क्रोधित होने से विष बन जाता है। बहुत से बड़े २ डाक्टरों की इस बात की शहादत दी जा सक्ती है कि सदहा रोग चित्त के ही बिकारों से पैदा होते हैं इन रोगों में केवल पागलपन या मिर्गी, या फ़ालिज या कमलवाह जैसे ही रोग नहीं होते बल्कि डाक्टरों ने बहुत से रोगियों को प्रमेह व बुख़ार भी मन को किसी प्रकार का धक्का लगने के कारण होता देखा है। जब कोई बवाई बीमारी फैलती है

तो यह देखा गया कि डरने वाले लोगों को वह बहुत जल्द शिकार बना लेती है, कारण यही कि डर से उनके शरीर की ताक़त बीमारी से बचने की घट जाती है। इससे हम को शान्त, निडर, चिन्ता रहित अपना चित्त रखने की आवश्का ज्ञात होगी, यह आम अमल है कि चिन्ता में मनुष्य घुल जाता है, और खून खुश्क हो जाता है। पर बहुत से सज्जन कहते हैं कि चिन्ता दूर करने का वह उपाय ही नहीं जानते, वह तो शरीर के साथ लगी हुई है। हम यह सविनय निवेदन करेंगे कि ऐसा ख़्याल बड़ी भूल है, मनुष्य ही बड़े से बड़े कष्ट उठाता है और जीवन भार जो कि इस शरीर का भार कहना चाहिये इस से बढ़ कर कोई नहीं, परन्तु वह सब भार ईश्वर के ही सहारे उठाया जाता है, मनुष्य तो अन्त में मानना पड़ेगा केवल उस विश्वकर्मा परमात्मा के हाथ में एक यन्त्र है और जहाँ हम अपने बनाये हुये स्वभाव के अनुसार उस ईश्वर की महान रचना सृष्टि में सब से ज़्यादा उपयोगी होते हैं, वहीं वह हम यन्त्रों को काम में लगा देता है, उसकी सृष्टि इतनी बड़ी है कि सब प्रकार के अच्छे बुरे स्वभाव वाले मनुष्यों को ठिकाना मौजूद है, पर इस सब कार्य्यमें भी जो वह अपने यन्त्रों द्वारा ले रहा है, उन यंत्रों की उन्नति होगी, जब ही हमारे स्वभाव बदल जावेंगे हम उससे अच्छी जगह के तुरन्त ही अधिकारी बनेंगे। उस परमपिता परमात्मा से चोरी छिपाओ नहीं चलेगा, इस कारण मनुष्य को धैर्य्य के साथ अपने अवगुण व दुर्वृत्तियों को निकालना चाहिये इसी में उनका सदैव कल्याण होगा। जब तुम निराश हो जाओ

तो भी हिम्मत को न छोड़ो बल्कि इस बात का ध्यान करो कि ईश्वर हमारे हाथ से क्या कराना चाहता है, हमारा मुख्य धर्म ऐसे समय क्या होना चाहिये। याद रखो कि वही समय तुम्हारी परीक्षा का है, और जब कि तुम्हारी असली ज़रूरत होगी तो ईश्वरीय करुणामय हाथ तुम्हारे इतने नज़दीक होगा कि आँख खोलो तो ज़रूरत पूरा करने की सामिग्री एकत्रित पाओगे। मनुष्य बिना विश्वास व पूर्ण भक्ति के मनुष्य नहीं कहलाने योग्य है। बाज़ समय कुछ महाशय शिकायत करते हैं कि उनकी तबि-यत नहीं लगती, हमारा उनसे निवेदन है कि जैसी ख़ुशी मनुष्य को रात्रि के समय अपने दिन भर के कार्य्य को समाप्त करने पर होती है वैसी किसी और बात से नहीं प्राप्त होगी, इसी प्रकार जैसे मनुष्य अपने कष्टों को काम करने में भुला सकता है और कोई विधि नहीं। हाँ, एक बिधि यह भी अपने कष्टों को कम करने की है कि मनुष्य अपने आप का चिन्तमन न करे, बल्कि दूसरी के दुःख दर्द व ख़ुशी में अपनी दशा को बिल्कुल भुला दे। सभ्य पुरुषों की आधी चिन्ताओं का कारण यही होता है कि वह अपने को दूसरा की अपेक्षा ज्यादा उन्नति पर देखना चाहते हैं और अपनो ही ज़रा ज़रा सी बातों का ध्यान करते रहते हैं, यदि उन्हें चिन्ता का बीज हृदय से निकालना हो तो वह अपने से ग़रीबों के कष्टों की ओर देखें, उनमें सम्मिलित होकर उनका दुःख दर्द बटावें तो देखिये कि उनको सच्ची शान्ति प्राप्त होगी, कि नहीं। इसी ताल्लुक़ में एक और उपाय की ओर ध्यान दिलाना आवश्यक मालूम होता है, वह यह कि मनुष्य की आदत

जब पुरानी पड़ जाती है तो वह बहुत बेबश हो जाता है, जितना वह उस आदत का शिकार बनता है उतनी ही उसकी इरादी शक्ति कमज़ोर होती जाती है, इसी प्रकार जितनी वह उस आदत पर जय प्राप्त करता है उतनी ही उसकी ताक़त बढ़ती जाती है। मिसाल के तौर पर जैसे एक आदमी रेल की पटरी पर मालगाड़ी को ढकेलता है, उसे देखो, ज्यों ज्यों वह गाड़ी को आगे जुम्बिश देता है उतनी ही वह अधिक बेग से चलती है और ऐसे ही रोकने के समय, ज्यों ज्यों वह रोकता है उसकी वही रोकने की ताक़त ज़्यादा ज़्यादा फलदायक होती जाती है। बस, यही हाल हमारे मन का है और इसी प्रकार हम इसकी आदतों को बदल सकते हैं। इरादी ताक़त के बढ़ाने के लिये ध्यान इकसुई लगाने की आवश्यकता है, पर पहले ही रोज़ किसी का ध्यान एकाग्र नहीं हो जाता, उसकी तरकीब यही है कि जैसे नदी के स्नान को जल में घुसते समय यह भी हम अपने मन में कहते जाते हैं कि बस अब आगे न जायेंगे और फिर एक क़दम और बढ़ भी जाते हैं, इसी प्रकार जब कोई काम करने में तबियत न लगती हो तो उस ओर एक एक क़दम ही बढ़ने से मनुष्य आख़ीर तक पहुँच जाता है। दूर से तो सभी काम मुश्किल दिखाई देते हैं। इसी प्रकार जब मनुष्य का ध्यान एकाग्र हो जाने लगता है तो उसे भी छोटे छोटे कामों में भी एक ही जगह बैठे वही आनन्द आ जाता है जो कि छोटे बच्चों को। ऐसे मनुष्य प्रायः सुनने में आते हैं कि जिन्हें जेलख़ाने में प्रसन्न चित्त रहना दुर्लभ न हुआ। अब हम मनुष्य की इरादी ताक़त व इच्छा शक्ति की दो चार बातें

बतायेंगे। एक डाक्टर महाशय के अनुभव में एक स्त्री, जिसे हिस्टीरिया के दौरे होते थे, ऐसी आई कि उसे एक दफ़े सन्तान उत्पत्ति के पश्चात् यह ध्यान बँध गया कि उसके पैर रह गये और अब उन्हें उठा नहीं सकती। इसी दशा से बारह वर्ष तक घसिट घसिट कर चलती रही, पर पैरों को न उठा सकी, और तमाम पैर सूख कर खाँकड़ रह गये थे। एक समय वह दीवार के पास बैठी यह सोचने लगी कि वह दीवार के सहारे उठ कर तो देखे शायद खड़ी हो सके। ऐसा प्रयत्न करने पर वह तुरन्त कामयाब हुई। तब उसने सोचा कि वह दीवार को पकड़ कर दो एक क़दम चले तो सही, शायद कामयाब हो जाये। बस, फिर क्या था वह भी हो गया, तब तो उसने फिर हिम्मत की कि शायद दीवार को छोड़ कर भी चल सके, और क्या देखना था कि वह वास्तव में ही चलने लगी, और फिर तो ऐसी जल्दी हृष्ट पुष्ट होगई कि रोज ही पैदल गङ्गा स्नान को जाने लगी। आगे मिसालें देना व्यर्थ हैं।

अब हमें आगे यह बताना है कि आजकल के पढ़े लिखे सभ्य पुरुषों को जो बहुधा स्नायु (nervous) रोग दिखाई पड़ते हैं, उनका क्या कारण है। आजकल जो बहुत दिमाग़ी मेहनत, व बैठे बैठे काम करने के रोज़गार, व बड़ी जल्दी जल्दी मशीन की तरह काम करना है, इसी से हमारे स्नायु बलहीन हो जाते हैं, उसमें प्राण शक्ति की कमी से और शरीर के अङ्गों को भी अपना कार्य्य ठीक नहीं कर मिलता। अब इसका इलाज भी हम ऊपर प्राण शक्ति के एकत्रित करने का बता आये हैं इसमें कैसे सफल

होंगे यह हम आगे जगह जगह पर बतायेंगे। हमें यह याद रखना चाहिये कि शरीर के ज़रा ज़रा से काम में भी हम प्राण वायु का ख़र्च करते हैं, बहुत से मनुष्यों की आदत बैठे बैठे हाथ पैर हिलाने की, या मुट्ठी बाँध कर क्रोधित होने की होती है, उन सब में प्राण शक्ति व्यर्थ जाती है, हमें अपने शरीर को ऐसे ही ढीला छोड़ देना चाहिये जैसे एक बच्चा सोते समय छोड़ देता है, ताकि एक एक अङ्ग को आराम मिल जावे।

द्वितीय अध्याय

खाना

मारा आशय इस बात का जानना है कि आदर्श खाने की क्या मिलावट होनी चाहिये। इसमें केवल प्राकृतिक विज्ञान द्वारा हर एक खाने के तत्वों के भाग जानने की ही आवश्यकता नहीं है बल्कि उनके गुण व लक्षण शरीर और दिमाग़ पर प्रभावानुसार देखना चाहिये जैसे कि हमारे यहाँ खाने को तीन भागों में विभागित किया है—सात्विक, राजसी और तामसिक।

प्राकृतिक विज्ञान (साइन्स) के अनुसार खाने को चार हिस्सों में बाँटा है—एक खून बनाने वाला हिस्सा जिसको प्रोटीन (Protein) या नाइट्रोजन द्रव्य (Nitrogenous body) कहते हैं—दूसरा गर्मी व ताक़त (Heat and Energy) पैदा करने वाला जो कि दो प्रकार के होते हैं अर्थात् स्टार्च (Starch) और फ़ैट (fat), पहिले की मिसाल जैसे चावल की सफ़ेदी और दूसरे की जैसे किसी क़िस्म का घी, तेल व चर्बी। चौथा खाना हाज़मा करने वाले खार या नमक जिनको धातुखार अथवा खनिज-लवण (Mineral Salts) कहते हैं। इन सब के उदाहरण

के तौर पर, माँस व अण्डों में लगभग सारा प्रोटीन होता है, नाजों में सफ़ेद हिस्सा स्टार्च का होता है यह मुँह में लुआब (Saliva) से मिलकर शक्कर में तबदील हो जाता है उसके बाद गर्मी पैदा करता है। फ़ैट यानी घी, तेल व चर्बी से वैसे ही गर्मी पैदा हो जाती है। धातुखार (Mineral Salts) फलों और तरकारियों में सब से अधिक होते हैं। अब सवाल यह है की आदर्श मिलावट खाने की कौन सी है।

अभी तक युरोप के डाक्टर यही विचार करते थे कि माँस खाने से ख़ून बढ़ता है। चूँकि इसमें प्रोटीन का सभी हिस्सा है केवल इसमें फ़ैट् शामिल है जो कि ताक़त और गर्मी देने वाला है। बस इससे बढ़ कर कौन खाना हो सक्ता है।

माँस क्यों हानिकारक साबित हुआः—

युरोप वालों की भी आँखें गत लड़ाई के दिनों में खुलीं जिस समय लड़ाई की वजह से नार्वे (Norway) और स्वेडेन (Sweden) आदि देशों में भी खाना तुल तुल कर बटने लगा तो एक डाक्टर महाशय ने यह अनुभव किया कि हालेन्ड (Holland) आदि देश के लोग जिनकी ख़राक में माँस बिल्कुल नहीं मिल सका और जिनको केवल बकरी या गाय का दूध और जई आदि छोटे नाज पर ही गुज़ारा करना पड़ा तो उन मनुष्यों का भी माँस घटने लगा, मोटापा कम हो गया और सूखने से लगे, मगर एक नया परिवर्तन पैदा हो गया उनकी मृत्यु सँख्या बहुत कम हो गई—मनुष्यों की औसत ज़िन्दगी (Average expectation of life) बढ़ गई। उनकी ताक़त बीमारी सहन आदि की बढ़

गई और इस प्रकार से देखा जाय तो सारा देश रोग रहित हृष्ट पुष्ट होगया इस पर उक्त डाक्टर ने अनुभव करना शुरू किया, तब उन्होंने देखा कि दो औंस या एक छटाँक से अधिक जो प्रोटीन किसी रूप में पेट में जाता है तो उसके निकालने में या शरीर से खारिज (eliminate) करने में अधिक शक्ति (energy) खराब जाती है बनिस्बत इसके कि उस अधिक प्रोटीन से कुछ ताक़त मिले। इसके अतिरिक्त जो प्रोटीन का मैल (फुज़ला) बनता है उस में जो फैट का भाग है वह शरीर की नाड़ियों में इस प्रकार से रुक जाता है कि उसके धुलने और साफ़ होने में अधिक रगड़ (Friction) पैदा होती है, नतीजा वही जो कि हम एक शब्द तामसिक कह कर समझ लेते हैं। इससे दिन बदिन खून मैला और खराब होता जाता है। बहुत जल्द उस का प्रभाव दिमाग़ी और आत्मिक उन्नति पर अवश्य पड़ता है, इस वास्ते उन डाक्टर महाशय ने यह राय क़ायम की कि दो औंस प्रोटीन के वास्ते माँस क्यों खाया जावे, जो कि शरीर में अधिक सड़न अथवा विजातीय द्रव्य (foreign matter) पैदा करता है, और ख़ास कर जब कि प्रत्येक अन्न में प्राकृतिक रूप से हम को प्रोटीन मिलता है और उसका खून साफ़ अच्छा और लाभदायक बनता है। हम इस से अधिक कुछ नहीं कहना चाहते कि मांस मनुष्य का स्वभाविक भोजन नहीं है, और ज्यों ज्यों वह आत्मिक उन्नति करेगा वह स्वयं ही त्याग कर देगा। नीचे हम अन्य खानों का तत्व-विभाग (Analysis) लिखते हैं जिससे पाठक को स्वयं निर्माण हो जायगा।

नाम जिन्स	प्रोटीन	स्टार्च	फ़ैट	धातु खार	छिलका	शेष पानी
१—माँस ...	२०'४%	× %	१०%	१'१%	× %	६८'५ %
२—मच्छी ...	१५'८ ”	×	'४ ”	१'२ ”	×	८२'६ ”
३—गैंहू ...	११'३ ”	६८'१ ”	१'५ ”	१'७ ”	३	१४'४ ”
४—मैदा ...	११'३ ”	७४'६ ”	१'१ ”	'५ ”	×	१२'५ ”
५—चाँवल ...	६'५ ”	७६'० ”	'५ ”	१'७ ”	१'५ ”	१४'५ ”
६—जौ ...	१०'६ ”	६३'७ ”	२'० ”	२'६ ”	७'१ ”	१४'० ”
७—बाजरा ...	१०'५ ”	६८'५ ”	५ ”	१'६ ”	३ ”	११ ”
८—औसत नाजों का	९'१२ ”	७१'२ ”	३ ”	२ ”	३ ”	११'७ ”
९—औसत दालों का (अरहर, मूंग, उर्द, मसूर, चना, मटर, आदि)	२४ ”	५२'५ ”	३'५ ”	३ ”	७ ”	१० ”
१०—तरकारी सेम की फली	२३ ”	४७'७ ”	×	३'४ ”	१० ”	१४'५ ”
१२—आलू ...	२'१ ”	१४ ”	'१ ”	'९ ”	१ ”	७७'९ ”
१—मूंगफली ...	३१'९ ”	३'८ ”	४८ ”	४'६ ”	४'३ ”	९'६ ”
१३—बादाम ...	२८ ”	लगभग १५ %	५१'८ ”	”	×	×
१४—दूध गाय का ...	२'५ से ३'५ तक	५	३ से ६'२% तक	१'२ ”	×	८५से८८%
१५-पनीर (cheese)...	११%	×	लगभग ८०%	३ ”	×	लगभग ८%

नोट—कुछ हमारे निर्पक्ष मेहरवान अङ्गरेज़ी डाक्टर अण्डे के बराबर ख़ून बनाने वाला खाना दूसरा नहीं समझते, जैसे मांस के पानी जल जाने पर सारा प्रोटीन रह जाता है वैसे ही अंडे में सारा प्रोटीन होने के अलावा वे यह भी खूबी बताते हैं कि वह कमज़ोर और रोगी मनुष्य को भी आसानी से पच जाता है; हमारा जवाब केवल यह है कि पाठकगण इसका मुक़ाबला दूध में आगे जाकर स्वयं ही कर सकेंगे; बीमारी के बारे में तो डाक्टर लोग जो चाहें राय रखते हों, परन्तु अंडा मांस की नाईं निःसन्देह अस्वाभाविक और तामसिक भोजन है, आगे कुछ डाक्टर महाशय हिन्दुओं के शारीरिक बल अन्य जातियों की बनिस्बत घट जाने का भी यही कारण बताते हैं कि वे मांसाहारी नहीं, हम यह बात तसलीम करते हैं कि मांस-खाकर मनुष्य विषय-भोगी ज़्यादा बन सकता है पर हिन्दू जाति ने तो सदैव ब्रह्मचर्य का आदर्श सामने रक्खा है, यह अवश्य खेद की बात है कि उसे अब पहले की तरह घी दूध भी नहीं मिलता। मगर क़ीमत के लेहाज़ से भी मांस सब से ज़्यादा क़ीमती खाना है, यहां तक कि अरब के आम लोगों को भी नहीं मिलता, वे ज़्यादातर बकरी के दूध व छोआरों पर रहते हैं जिसका ही कारण है कि दीर्घआयु को पहुँचते हैं, और उन्हें मांस तो जीवन भर में कभी कभी हो जब वे शहर क़ुसतुन्तुनिया आदि में जाते हैं तो भी दावतों ही में कहीं मिलता है। इङ्गलैन्ड तक में मांस बिना-मांस के भोजन से अधिक क़ीमती बैठता है। इसके अतिरिक्त मांस के खाने वाली क़ौमें प्रायः कम उमर को पहुँचती हैं, जल्दी स्नायु रोग पैदा हो जाते हैं, दिमाग़ी मेहनत भी कम कर सकने के अलावा दिमाग़ साफ़ भी नहीं रहता, और जिल्दी बीमारियाँ जैसे कोढ़ (leprosy) व सिफ़लिस इत्यादि ज़्यादा पाया जाता है।

नाजः—

इनमें गेहूँ सब से अधिक दुनिया भर में खाया जाता है और चावल पूर्वी एशिया के हिस्सों में। गेहूँ में ११°/₀ प्रोटीन है और चावल में ७°/₀, और नाजों में जैसे जौ, ज्वार, मक्का, रई आदि में कुछ दरमियानी है। इन नाजों में शेष भाग अधिकतर ६५ फ़ी सदी से ७५ फ़ी सदी तक स्टार्च का है, और शेष पानी कहना चाहिये। एक दो फ़ीसदी भाग धातुखार का भी पानी में मौजूद रहता है, परन्तु इसका अधिकतर भाग छिलके के नीचे की तह में जिसको अंग्रेज़ी में ग्लूटेन (Gluten layer) कहते हैं होता है और इस अमोल्य द्रव्य को ही सभ्यता के नाम पर मनुष्य फेंक देता है।

दालें:—

इन सब में २२ से २४ फ़ी सदी के दरम्यान में प्रोटीन होता है। हम लोग समझते हैं कि उर्द की दाल अधिक ताक़तवर होगी और इस में प्रोटीन अधिक होगा, या मूँग की दाल जो बीमारों को दी जाती है उसमें प्रोटीन कम होगा, सत्य तो यह है कि मूँग की दाल में २४°/₀ है तो उरद की दाल में २२°/₀ है, कारण यह है कि उरद की दाल में एक गोंद के समान और चीज़ शामिल है जिसको म्यूसिलेज (mucillage) कहते हैं जो कि बबूल के गोंद या केले की फली में भी होता है और इसका असर यह होता है कि वह आँतों को स्वयं हरकत देता है, और एक एक रेशा करके उसका मल खुद ही खुद बिना ज़ोर किये ख़ारिज हो जाता है, और क़ब्ज़ दूर करने की दवा है न कि पैदा करता है जैसा कि

आम ख़्याल है, मेदे में अपच्य (सक़ील) होना बात और है और क़ाबिज़ होना दूसरी बात है। मूँग की दाल में इसके विरुद्ध एक कीड़े मारने की तासीर (antiseptic) होती है जिससे रोगियों को न केवल २४°।० प्रोटीन की खुराक ही मिलती है बल्कि उनके मेदे की सफ़ाई होती है।

और अन्य दालें जैसे अरहर, चना, मटर आदि सब इसी प्रकार हैं—इनमें बाक़ी हिस्सा ६०°।० के लगभग स्टार्च का होता। किसी नाज या दाल में फ़ैट का हिस्सा बिल्कुल नाममात्र होता है। और न दो तीन फ़ीसदी से अधिक धातु खार होता है। इसी वास्ते उनको पचाने के लिये आवश्यकता है कि तरकारियों और फलों से काफ़ी धातु खार रस (mineral juice) प्राप्त किया जावें।

फलः—

अब दूसरी क़िस्म फलों की देखना चाहिये कि उनमें खाने की मात्रा कितनी है। सब से अधिक बादाम को ताकतवर बताते हैं उसमें २८ ०/° प्रोटीन, ५२ ०/° फ़ैट और शेष १५ °।० के लगभग स्टार्च होता है, इसमें सब फलों के समान उसके पचाने को धातुखार भी काफ़ी होते हैं। दूसरी उसके मुक़ाबिले की चीज़ जिसे सुनकर बड़ा आश्चर्य होगा, वह मूँगफली है। इसमें प्रोटीन सब बनस्पति खानों में अधिकांश यानी ३१ ०।° होता है, शेष फ़ैट भी बादाम के मुक़ाबलेमें कुछ ही कम अर्थात् ४८ °।० होता है, फिर स्टार्च भी बहुत थोड़ा, और धातुखार उसके हज़म करने लायक़ होता है।

मूँगफली के विषय में एक नोट देना आवश्यक है। लोग भुनी हुई मूँगफली खाते हैं और फिर उसकी शिकायत करते हैं। इसके विरुद्ध कच्ची मूँगफली स्वादिष्ट नहीं होती यह मुश्किल। असलियत यह है कि भुनने से मूँगफली फिर मुश्किल से हज़म होती है, फिर भी नुक़सान नहीं करेगी। उसके प्रोटीन से यदि ख़ून न बने तो भी उसके फ़ैट से वही प्रभाव होता है जो कि अधिक घी खाने से, अर्थात् जो हज़म होगा वह ताक़त देगा शेष दस्त लावेगा और मेदे को साफ़ रखेगा। मगर यदि मूँगफली से पूरा खाने का लाभ उठाना हो तो उसको कच्चा खूब चबा कर खाया जाये ताकि उसका स्टार्च लोआब में मिल कर शक्कर में बदल जाये और तभी उसके मिठापे में स्वाद आवेगा और बिना भुने होने से उसका प्रोटीन भी हज़म हो जावेगा। मूँगफली को यदि भुनवा के खाये तो इतना कम भुनवाना चाहिये कि उसकी सफ़ेदी बनी रहे, न कि सुर्ख़ हो जावे। मूँगफली खाने का एक तरीक़ा यह भी है कि उसको पानी में भिगो कर उबाला जाये ताकि मुलायम हो कर उसका सुर्ख़ छिलका उतारा जा सके, हाला कि यह बात याद रखनी चाहिये कि सुर्ख़ छिलका भी नुक़सान नहीं करता और दस्तावर ही होता है।

दूसरे ख़ुश्क मेवों में पिस्ता और अख़रोट बादाम की तरह अच्छा ख़ुराक है, जिसमें पिस्ता में अधिक प्रोटीन का भाग है और अख़रोट में फ़ैट का। अन्य फ़ैट रखने वाली मेवाओं में गोला व चिलग़ोज़ा व चिरौंजी आदि हैं, मगर इनमें प्रोटीन तो

नाममात्र ही होता है, अधिकतर भाग फैट निकाल कर स्टार्च का ही होता है, इस लिए इन्हें भी ख़ूब चबा कर खाना चाहिये। अब अन्य मेवाएँ जो कि मीठी होती हैं जैसे छोहारा, किशमिश आदि इनमें फलों की शक्कर (fruit sugar or fructose) होती है, इससे भी गर्मी और ताक़त पैदा होती है जैसे कि स्टार्च की शक्कर बनके, मगर यह फल की शक्कर स्टार्च की शक्कर (glucose or grape sugar) से कहीं अधिक लाभदायक होती है। फल की शक्कर को अधिक खा जाने से बिगाड़ नहीं होता जैसा कि स्टार्च का खाना अधिक खाने से पेट में एक क़िस्म का उफान या सड़न (fermentation) पैदा होती है, और दूसरा लाभ उसका यह है कि प्रमेह (diabetes) के रोगियों को फल की शक्कर खाना हानि नहीं करती, मगर गन्ने की शक्कर या स्टार्च के खाने की बनी हुई शक्कर अति हानिकारक होती है—

अब और फल लीजिये। हर एक फल में सब से बड़ा गुण यह है कि पानी का लगभग ८० या ९० फ़ीसदी से भी अधिक भाग होता है, और इस कारण फल अल्प भोजन और अधिक धातुखार रखते हुये अति सूक्ष्म आहार बनाते हैं, इनमें अधिकतर फल की शक्कर और धातुखार का ही हिस्सा होता है। विशेष कर प्रोटीन तो एक दो फ़ीसदी भी मुश्किल से होती है। उदाहरण के तौर पर अँगूर लीजिये या उन्हीं को ख़ुश्क किया हुआ रूप किशमिश या मुनक्का। इसमें स्ट्रिक्नियाा (strychnine) इत्यादि बलदायक (tonic) के क़िस्म से धातुखार फल की शक्कर के अतिरिक्त होते हैं, मगर आम ख़याल यह

है कि अंगूर से ख़ून बढ़ता है। सच तो यह है कि धातुखार ही से दूसरे खानों को पचाने की शक्ति बढ़ती है और अंगूर या किशमिश में लोहे का भाग सब फलों से अधिक होता है जिसकी कमी से ख़ून नहीं बनता।

अब अन्य फलों के अलग अलग गुण थोड़े से समझने चाहिये जैसे अमरूद में उसके बीज दस्तावर होते हैं, कारण यह कि वे साबित के साबित ही दस्त में निकलते हैं। कुछ फल चित्त प्रसन्न करने वाले हैं जिनका असर कि जिगर के ऊपर होता है, जैसे नींबू, सन्तरा, नारङ्गी व अनार, इसका वर्णन आगे करेंगे।

अब बाक़ी सब्ज़ी तरकारियाँ रहीं, इनसे केवल धातुखार का लाभ है जिससे कि सारा खाना पचे, और जितने ही प्रकार की शाक भाजियाँ खाई जावेंगी उतने ही प्रकार का धातुखार आ जावेगा। कुछ शाक ऐसे भी हैं जिनमें स्टार्च का हिस्सा भी बहुत है जैसे आलू, घुइयाँ (अरवी), शकरकन्द, सिंघाड़ा आदि में।

आलू में १½ या १फ़ी सदी प्रोटीन भी होता है, और इसीलिये आयरलैण्ड जैसे देश में आलू खाकर रहते हैं।

केला:—

केला दूध के समान आदर्श खाने की मिलावट रखता है, बलिहाज़ उसकी ख़ुराक के इसमें दूध के समान ४ °/₀ प्रोटीन, ४ °/₀ फैट, और ४ °/₀ स्टार्च है, शेष पानी और उसमें गोंद (mucillage) का हिस्सा है। बहुत से मनुष्य केले के आहार

पर ही निर्वाह कर लेते हैं, परन्तु हमारे सभ्य लोग तो उसे सक़ील (अपच्य) कह कर दूर ही रखते हैं, एक आधा दर्जन केला कोई खाले तो उसे जंगली बतावेंगे। यह देखा गया है कि एक केला घण्टे के लिये ख़ुराक और गर्मी पहुँचाने को काफ़ी भोजन होता है, और विशेष कर दिमाग़ी काम करने वालों को। केलों में सब से अच्छा बम्बई या नागपुरी केला होता है जिसकी पहचान यह है कि उसका छिलका काला दानेदार बल्कि कुछ सुर्ख़ी लिये हुये होता है और वह इतना पका हुआ होना चाहिये कि गूदा ख़ूब मुलाइम हो गया हो।

हरी मटर व सेम की तरकारी में दालों जैसा प्रोटीन का हिस्सा होता है, इसलिये यह तरकारियाँ ख़ुराक के लिहाज़ से भी अच्छी होती हैं।

मूली, अदरक, नीबू या नारङ्गी:—

इनका असर हाज़मे और जिगर के ऊपर निहायत अच्छा होता है। गाँव वाले हाज़मा ठीक करने के लिये प्रातःकाल ही खेत में से मूली उखाड़ कर खा लेते हैं, इसका असर मेदे में नमक या खार (alkali) पहुँचाने का है, इसी प्रकार हम आगे बतलायेंगे कि खट्टे फल सवेरे निहार मुँह खाने से हाज़मा कैसे खुलता है और तुरन्त ही दस्त साफ़ लाता है। खट्टे फलों (acid fruits) में सेब, अमरूद, सन्तरा, अंगूर, इत्यादि भी आ जाते हैं। यह हम आगे बतलावेंगे कि खट्टे फलों के बाद दूध भी अधिक अच्छा हज़म होता है, न कि जैसा आम ख़्याल है कि

खटाई दूध को फाड़ देगी—गाजर का हलवा भी इसी कारण बलदायक बताते हैं चूँकि उसमें भी हाज़में का खार अधिक होता है।

फलों व नाजों का छिलका व भुस्सीः—

यह साधारण लोग जानते हैं कि फलों का छिलका भी खाना लाभदायक है, वह बहुधा दस्तावर होता है और गूदे को हज़म करता है। नाज की भूसी का भी वही हाल है। पहिले चने का छिलका लो—यह इतना लाभकारी होता है कि उसमें जो फ़ास-फोरस इत्यादि खार रूप में हैं उस ही कारण पहलवान लोग कच्चे चने भिगो कर प्रातःकाल खाते हैं, और चने में एक विशेष गुण यह है कि यदि भुने हुये चने एक मुट्ठी भर मनुष्य प्रातः-काल खा लिया करे तो उसको जन्म भर तपेदिक़ या सिल का रोग कदापि नहीं होता, यह एक अनुभव की हुई बात है। मगर ख़ुश्क चने रहने चाहिये जो कि एक बोतल में भुनवा कर और मुँह बन्द कर के रक्खे जा सक्ते हैं। अब दूसरी भूसी गेहूँ की लीजिये—इसको आज कल शहर वाले तो छुनवा कर एक ओर फिकवा देते हैं, और मशीन की चक्की चल जाने से तो अब बम्बई की मैदा ही बाज़ार में दिखाई देती है। इसके विरुद्ध विज्ञान-वेत्ताओं का अनुभव यह है कि भूसी के दो विशेष लक्षण होते हैं। एक तो यह कि यदि केवल भूसी की ही रोटी या हलवा बनवा कर खाओ तो एक विशेष हमारे मेदे पर नशे का सा (stimulant) असर होता है जैसा कि गोया ख़ून बनते वक्त होना चाहिये। इसका यह असर होता है कि यदि थोड़ा

सा भी खाना भूसी के साथ में शामिल हो तो उसका सब का सब वैसा का वैसा ही खून बन जाता है। इसी लिये भूसी आटे में शामिल होना और पूरे गेहूँ की (बिना छने आटे की) रोटी खाना निहायत ज़रूरी और लाभदायक है। दूसरा लाभ जैसा चने के विषय में कहा है भूसी में पचाने के खार २% होते हैं। एक अमेरिकन डाकृर ने हिसाब लगाया कि अमेरिका में सालाना गेहूँ की पैदावार २५ करोड़ टन की होती है जिसमें दो फ़ीसदी फ़ासफ़ोरस और लोहे के खार को रखो तो वह ५० लाख टन वज़न में बैठता है। इसका ⅘ हिस्सा गेहूँ के मिलों में पिसने और छानने में निकाल दिया जाता है। कम से कम अमेरिका के खाने की दौलत में वही हिस्सा जो ख़ून बनाने वाला अथवा अन्न पचाने वाला है यानी ४० लाख टन वज़न का फ़ासफ़ोरस और लोहा व्यर्थ फेका जाता है। यदि इस अमूल्य दौलत का मूल्य लगाया जावे तो जैसी कि पेटन्ट दवाइयाँ फ़ासफ़ोरस और लोहे के खार की एक डालर यानी ३ रुपया औंस के हिसाब से बिकती हैं, यानी ४८ रु० पौंड, यानी लगभग ९६ हज़ार रु० फ़ी टन, तो जो ४० लाख टन वही क़ुदरती खार फेंक दिया जाता है उसका मूल्य उतना ही बैठेगा जो कि पचगुणा होगा अमेरिका के ख़र्च से जो उसने गत यूरोप के युद्ध में किया। फिर उसी डाकृर ने यह सिद्ध किया कि जो हाथ या कीमिया का बना खार है वह हमारे शरीर को बिलकुल पुष्टि नहीं दे सक्ता, वह शरीर को लग ही नहीं सक्ता कारण यह कि स्वभाविक नेचर के नियम से मनुष्य उसी खाने

को पा सकता है जो कि किसी रूप में भी वनस्पति या वृक्षों द्वारा पृथ्वी से उठाया गया हो। यदि हम पत्थर कङ्कड़ से चाहें कि उन्हें चबा कर सब धातुखार पेट में पहुँचा देंगे तो वह पहुँच अवश्य गये पर शरीर को लग नहीं सके। यही हाल किसी भी विज्ञानशाला या औषधालय के बने हुये धातुखारों का है जब तक कि वही खार बनस्पतियों में से न निकाले गये हों हमारे शरीर को लाभकारी नहीं हो सकते। यही कारण कि पेटेन्ट दवाइयों का लोहा और फ़ासफ़ोरस हमारे लिये वृथा साबित होता है—और हमारी भूल है कि वही खार हम नाज की भूसी में से निकाल कर फेंक देते हैं। यही कारण है कि हमारी आयुर्वैदिक औषधियाँ केवल जड़ी बूटियों से ही बनाई जाती हैं, और वैद्य लोग बहुधा नाज की भूसी ही का काढ़ा बनवाते हैं, व जवा खार व चना खार इत्यादि के बनाने की विधि देखिये। हमारे वैदिक जीवन अनुसार घर घर में चक्की से नाज पिसना चाहिये न कि आजकल की मिलों में। इसी तरह एक जापानी डाकृर ने अनुभव किया कि एक ख़ास बीमारी जो कि जापानी फ़ौजों और जहाज़ों पर बहुत फैलती थी और जिसे बैक्टीरिया (bacteria) के कीड़े से पैदा होना बताया जाता था उसका मूल कारण यह था कि जो चावल के ऊपर का लाल छिलका होता है उसी में फ़ासफ़ोरस व आयोडीन (Iodine) इत्यादि के धातुखार होते हैं और वह सब निकाल के फेंक दिया जाता है, जब वह छिलका सहित उबाला जाने लगा तो बीमारी भी भाग गई और उस डाकृर को बैरन (Baron) का ख़िताब मिला। इसी बात

को फ़िलीपाइन टापू (Philippines) के दो डाक्टरों ने अनुभव किया, वहाँ माँ का दूध पीने वाले बच्चे बहुत मर जाते थे, और उनको स्नायु (nervous) रोग अधिकतर होते थे, तब से यह बात उन्होंने निकाली कि चावल के लाल छिलके का अर्क़ निकाल कर माँ को दिया जावे, तभी से बच्चों का मरना बन्द हो गया। बस अब इन सबूतों से पाठक गण स्वयँ छिलके और भूसी की आवश्यकता का अनुमान कर सकते हैं।

दूधः—

गाय के दूध को प्रकृति के आदर्श औषधालय (laboratory) का आदर्श भोजन कहा गया है। इसका औसत द्रव्य विभाग यह है—४ °|₀ प्रोटीन, ४ °|₀ फ़ैट, ४ °|₀ स्टार्च, १°|₀ धातुखार, और शेष ८७ °|₀ पानी है। इसमें खाना ऐसी मिक़दार में घुला हुआ है कि इससे अच्छी निसबत मिलावट की असम्भव है। यह हर कोई जानता है कि भैंस का दूध अधिक गाढ़ा होता है और बकरी का पतला, इसी कारण भैंस का दूध बलवान मनुष्य पीते हैं और बकरी का बच्चों को दिया जाता है। बकरी के दूध में हाज़मा करने वाले धातुखार अधिक होते हैं क्योंकि वह अनेक अनेक वनस्पतियों से दूध बनता है। निम्नलिखित तत्व-विभाग को देखो।

दूध	प्रोटीन	स्टार्च	फ़ैट	धातुखार	पानी
भैंस का दूध	३·५ से ४ %	५ %	४·६ से ९·२ %	१·४%	८१से८६%
गाय का दूध	२·५ से ३·५ %	५ %	३ से ६·२ "	१·२ "	८५से८८ "
बकरी का दूध	३·४ "	३·९ "	४·७ से ५·५ "	१·१ से १·४ "	८६ "

दूध किस प्रकार पीना चाहिये:—

दूध के पीने में पहिली हिदायत यह है कि इतने धीरे धीरे पिया जाय कि मुँह में थूक (लुआब) काफ़ी मिल जाय, जिससे कि स्टार्च की शक्कर में तबदीली हो जाय, वरना जो घूँट बाँध कर पीते हैं उनको दूध हज़म नहीं होता उसकी यही वजह है। इस पर यहाँ तक ज़ोर दिया गया है कि एक गिलास दूध अर्थात् पाउ भर दूध को कम से कम १५ मिनट में एक मुँह में सींक लगा कर पीना चाहिये। यदि ऐसा न हो तो कम से कम दो मिनट तो अवश्य लगाना चाहिये।

दूध कितना औटना चाहिये:—

यह सब जानते हैं कि दूध ताज़ा थन का ही सब से लाभदायक होता है। उसमें एक क़िस्म के छोटे जानदार कीटाणु या जर्म (living organism) जिसका नाम कि विटामाइन (vitamines) है, ऐसे पाये जाते हैं कि उनसे शरीर में फ़ौरन ज़िन्दगी देने वाली

ताक़त (vitality or life-giving energy) पहुँचती है, यह सिवाय ताज़े दूध के इतनी अधिक मिक़दार में किसी और भोज्य पदार्थ में नहीं पाया जाता। इसी कारण दूध अमोल्य .खुराक है। अधिक औंटाने से यह कहा जाता है कि यह ज़िन्दा कीटाणु कुछ कम हो जाते हैं। यही विटामाइन जर्म सब्ज़ सेम व मटर की फली व बाँकले की फली व लुभिया व प्याज़ और लहसुन में बहुत बतलाया जाता है, और इस चीज़ के .खून बनाने की तासीर पर अन्य विलायतों में बहुत दिनों से बड़ा ज़ोर दिया जाने लगा है। दूसरे, अधिक बालाई पड़ जाने से भी दूध मुश्किल से हज़म होता है। दूध के घी यानी .फैट का हिस्सा अधिकतर मलाई में ऊपर आ जाता है, और यही उसको अपच्य बना देता है—दूध की शक्कर जिसको (lactose) कहते हैं उसमें भी गन्ने की शक्कर (glucose) जैसी सिफ़त है और जैसे ऊपर कह आये हैं यह शक्कर भी फल की शक्कर (fruit sugar) की तरह लाभदायक नहीं होती, इसीलिये और दूध में स्टार्च होने के कारण दूध वह (diabetic patients) पेशाब में धातु आने वाले रोगी मनुष्यों को मुआफ़िक़ नहीं आता—सब से बेहतर दूध एक उफ़ान आने के बाद पीने योग्य समझना चाहिये।

दूधमें शक्कर कितनी होनी चाहिये:—

शक्कर यानी गन्ने की शक्कर का बयान अलहदा ही दिया जायगा। मगर यह आम .ख्याल है कि दूध मीठे से हज़म हो

जाता है। बेशक यह बात किसी दर्जे तक ठीक है अगर दूध घूँट बाँध कर पिया जाय तो इसमें शक्कर से, वही असर पड़ता है जो तेज़ मिर्च, मसाले इत्यादि खाने से, यानी जिह्वा में कुछ स्वाद का असर और कुछ तेज़ी का मिला कर थूक (लुआब) ख़ूब सा जल्दी ही निकल पड़ता है, और ख़ास कर गरम दूध के साथ पेट में चला जाता है। मगर पाठक यह बात ध्यान में रखें कि थूक (लोआब) से स्टार्च मुँह में ही मिल कर शक्कर में तबदील होता है, न कि पेट में। मेदे में तो जाते ही जाते एसिड यानी तेज़ाब पहिले प्रोटीन (ख़ून बनाने वाली चीज़) को पचाते हैं, उसके बाद आगे के हिस्से, आँतों में चल कर, जिसका नाम (small intestines) छोटी आँत हैं, वहाँ खार वाले (alkaline juice) में मिल कर वह लोआब शामिल हुआ स्टार्च हज़म होता है। इसलिये लोआब मुँह में ही मिल कर दूध के साथ जाना चाहिये उसी से दूध हज़म होता है न कि शक्कर से। इसी कारण दूध का मिठास भी धीरे ही धीरे पीने में आता है।

गन्ने की शक्कर से नुक़सानः—

गन्ने की शक्कर को और ख़ास कर सफ़ेद चीनी को फ़िज़िकल कलचर के डाक्टर मैदा की तरह, दूसरा ज़हर बताते हैं, जो कि आजकल हर एक सभ्य जाति इस्तैमाल कर रही है। जितनी चीनी दानेदार होगी उतनी ही अधिक नुक़सान करेगी। दाने दार चीनी से देसी बूरा अच्छी होती है और उससे गुड़

या गन्ने का रस। इसका एक कारण तो यह है कि रस या गुड़ में धातुखार (mineral juice) सब मौजूद रहते हैं और सफ़ेद चीनी से निकाल लिए जाते हैं, जैसे मैदा से भुस्सी। दूसरे दानेदार चीनी का एक बड़ा हानि कारक असर यूँ पैदा होता है कि वह भोजनाशय (मेदे) से लेकर छोटी आतों (small intestnie) तक कहीं हज़म नहीं होती, इसके परमाणु पानीमें घुल कर भी इतने बड़े रहते हैं कि यह घोल (solution) किसी आँत या मेदे की झिल्ली में होकर नहीं छुन सकता। केवल आख़िर पर जाकर बड़ी आँत (horizonal colon) की झिल्ली में इतने बड़े छिद्र होते हैं कि चीनी का घोल छुन कर हज़म हो जावे। यही कारण है कि उससे बड़ी आँत (कुलञ्ज) में पहुँच कर बड़ी रगड़ या सोज़िश पैदा हो जाती है। और चूँकि उसी के पास हमारी नाभि के दोनों तरफ़ हमारी जननेंद्रिय के केन्द्र स्थान (generative cells) हैं, वह रगड़ हमारे ब्रह्मचर्य्य के लिये अति हानि-कारक होती हैं, इससे क़ब्ज़ भी पैदा होता है, और ज़्यादती शक्कर की पेशाब में हो कर निकल जाती है।

अब इसके साथ यह सोचना चाहिये कि दुनिया में और ख़ास कर हिन्दुस्तान में चीनो का और मिठाई का इतना रिवाज क्यों है, क्या हमारे पूर्वज इतना भी नहीं जानते थे कि मिठाई का इतना रिवाज नहीं होना चाहिये क्योंकि वे ज़हर का असर रखती हैं। विला शक एक हद तक शक्कर हरएक कोई हज़म कर सकता है। बचपन में हमारे मेदे में एक ऐसा रस निकलता है जिससे वैज्ञानिक बताते हैं कि वह शक्कर से मिलकर

(chemical action) उसके परमाणुओं में ऐसी तासीर बदल देता है कि वे फिर मेदे और छोटी आतों में हो कर निकल जाते हैं, और वहीं हज़म हो कर गरमी और ताक़त ख़ून में पैदा करते हैं। ज्यों ज्यों आदमी बड़ा होता है यह कीमियाई असर उसके शरीर में कम कम होता जाता है। जितना मनुष्य ताक़तवर और ब्रह्मचारी रहता है उतना ही उसकी शक्ति शक्कर की तबदील करने की अधिक दिनों क़ायम रहती है। यह बात हमारे मुँह के स्वाद से ही ज़ाहिर हो जाती है कि कहाँ तक शक्कर हमारे शरीर के मुआफ़िक़ आती है और हज़म होती है। कमज़ोर मनुष्यों के मीठा खाने से सीने में जलन पड़ने लगती है। शक्कर का सबसे बड़ा फ़ायदा यह है कि सबसे जल्दी शरीर में गर्मी पैदा करती है, इसी वास्ते हमारे यहां थके आदमी को जो धूप से यात्रा करके आता है तो पहिले उसे शरबत दिया जाता है, उससे तरावट पहुँचती है फिर मेदा और चीज़ को अच्छा क़बूल करता है। अतेव यह बात सोचनीय है कि हिन्दोस्तान में दुनियाँ की पाँचवें हिस्से आबादी है और तिहाई हिस्से शक्कर का खर्च है। इससे मालूम होगा कि हिन्दू लोग कितना ज़्यादा मीठा खाते हैं। और एक यह भी कारण होगा कि उनकी आयु कम व मृत्यु संख्या अधिक होती जाती है। क्या अच्छा होता यदि हम मिठाइयों की बजाय छोहारा और किशमिश मेवायें बच्चों को खिलाया करें।

दही:—

यदि दूध की मिसाल अमृत से दी जा सकती है तो दही की

अमृत के सत्त से कहनी चाहिये। इसमें दूध के सब विकार तो दूर हो जाते हैं पर गुण वैसे ही बने रहते हैं, यानी दूध की जो शक्कर (lactose) है उसकी खटाई (lactic acid) बन जाती है जो कि मेदे में हाज़मा पैदा करती है। शर्त यह है कि दही मीठा हो, खट्टा होकर उसका असर उलटा होता है और हाज़मा खटाई की मिक़दार के अनुसार बिगड़ता है। दही के स्टार्च और शक्कर दोनों ही तबदीली की हालत में हमारे शरीर को अधिक लाभकारी होते हैं। दूध का फैट या घी भी ऐसे ही सहज हज़्म होने वाले रूप में बदल जाता है। दही की जितनी तारीफ़ न की जाय थोड़ी है। एक डाक्टर महाशय पुराने बुख़ार (क्षय-ज्वर) का इलाज करते थे कि रोगी को केवल दही के ऊपर रक्खा जाये, इसके सिवाय उसको कुछ भी और नहीं चखने देते, न शक्कर या नमक ही डालने की इजाज़त देते थे और उनके सदहा रोगी आराम पाकर जीवन भर दही खाना नहीं छोड़ते, और हृष्ट पुष्ट होकर दीर्घ आयु को प्राप्त होते हैं। जब हाज़में की शिकायत हो तो मीठा या ताजा दही अवश्य खाना चाहिये।

मट्ठा—

मट्ठा दही का भी सत्त है। इसको ऋषि चर्क ने जो कि आयुर्वेद में पारङ्गत थे, शरीर छोड़ते समय जब मनुष्यों ने व्याकुल हो उनसे विनय की कि मनुष्य जाति के पालन के लिये कौन सी औषधि प्रदान करेंगे, नहीं तो मनुष्य-जाति नाश को प्राप्त होगी, तब उन्होंने आख़री श्वाँस में तीन बार तक २

(यानी मट्ठा) कह कर प्राण छोड़ दिये। इससे पाठक भली भाँति समझ लेंगे कि मट्ठा कितना अमूल्य पदार्थ है। मट्ठा दही से भी अधिक लाभदायक है इस लिये कि जब दही का घी निकाल लेते हैं तो वह अधिक हाज़िम हो जाता है। उसमें ठीक उतने ही घी के परमाणु मौजूद रहते हैं कि सब से सहज हज़म हो जायें, वह पेटमें जाते ही जाते जैसे का तैसा शरीर में लग जाता है। साधारण लोग यह समझते हैं कि मट्ठे में से घी पहिले निकल जाने पर क्या बाक़ी रह गया सब ताक़त तो घी में ही है, अब तो पानी रह गया इसी लिये हम लोग करकमीनो और मुहल्लों वालों को खूब दिल खोल कर मट्ठा दिया करते हैं। सच तो यह है कि आप रई से हज़ार कोशिश कर लें दही में से तो घी का अंश बिल्कुल कभी नहीं निकाल सकते, उसके महीन परमाणु हमारी आवश्यकता के अनुसार काफ़ी बने रहते हैं। हाँ बेशक यहाँ मशीन का निकाला हुआ मखनियाँ दूध का सवाल नहीं है। इसको तो कोई इन्कार नहीं कर सकता कि मट्ठे में दूध या दही की प्रोटीन आदि सब चीजें बनी रहती हैं, इसलिये ख़ुराक में तो कुछ कमी नहीं हो सकती। मट्ठा हाज़िम भी होता है जो कि हर एक कोई जानता है। इसको हींग से धुँगार कर और नमक डाल कर, या इसमें गुड़ डाल कर और रोटी भिगो कर एक निहायत ही स्वादिष्ट भोजन बन जाता है, जो चीजें कि यूरोप के "सभ्य" पुरुषों को स्वप्न में भी नसीब नहीं होतीं, क्योंकि जो हमारा स्वभाविक खाना है उससे ज़्यादा स्वाद और माफ़िक कोई खाना नहीं हो सकता। नेचर हमारी माँ है और जब तक हम

उसके नज़दीक रहेंगे और स्वभाविक स्वाद को ग्रहण करेंगे तब तक नेचर हमारी स्वास्थ्य-रक्षा करेगी ।

मलाई (CREAM) और पनीर (CHEESE):—

मलाई में घी का सबसे अधिक हिस्सा, लगभग आधे के, आ जाताहै, इसमें कुछ हिस्सा प्रोटीन और स्टार्चका भी अलावा पानी के जो कि चौथाई (२५ °/₀) के क़रीब होता है, मौजूदहै (प्रोटीन लगभग ४ °/₀) । यह ताक़तवर मनुष्य ही पचा सकता है। क्रीम (cream) अथवा मलाई एक प्रकार का दूध ही है जिसमें चिकनाई अधिक होती है । १२ घंटे औंटे हुये दूध की मलाई में १६ फ़ीसदी चिकनाई होती है जिसको ग्रेविटी क्रीम(Gravity cream) कहते हैं । उस दूध की क्रीममें जो कि थोड़े समय अग्नि पर रखा गया है चिकनाई उसी मुआफ़िक़ कम होती है । बच्चों के भोजन के लिये वह क्रीम, जिसमें १० या १२ फ़ीसदी चिकनाई हो, बहुत ही लाभकारी होती है । क्रीम की प्राप्ति के लिये निम्न लिखित नोट का तरीक़ा आसान है, और उससे जो क्रीम बनती है वह औंटे हुये दूध की मलाई की वनिस्वत आसानी से हज़म होती है ।

नोटः—"एक बेलन के आकार का सा (गिलास जैसा) (cylindrical) टीन का बर्तन लो जिसमें एक पिण्ट या कुछ अधिक दूध आता हो, उसका तला कुछ थोड़ा सा झुका हुआ हो, एक ढक्कन हो; और तले में किनारे की ओर उसमें एक नली भी हो । वह पात्र चार समान भागों में विभक्त कर दो । नली के साथ दो इञ्च का रबर ट्यूबिङ्ग जुड़ा होता है,

जिसे बन्द रखने के लिये एक क्लिप लगा होताहै। ताजे दूध को छानकर उस टीन के बर्तन में ढक कर रख दो। फिर यंत्र को ठंडी जगह में रख दो, यदि गर्मी का मौसम हो तो उसे बर्फ के बक्स में रखना चाहिये। जब ६ घंटे हो जावें, तो रबर ट्यूबिङ्ग को धीरे से खोल दो और नीचे के तीन चौथाई दूध को दूसरे बर्तन में निकाल दो, अब जो बाकी चौथाई भाग रह गया वही क्रीम है। इसमें १० फ़ीसदी चिकनाई होती है। यह बात और याद रखनी चाहिये कि क्रीम बनाने को दूध कई गायों का मिश्रित लेना ज्यादा अच्छा होता है, एक गाय का दूध स्वाद से भी उतर जाता है, अक्सर उसमें बीमारी पैदा करने वाले कीटाणु (germs) ज्यादा होना सम्भव है जो कि मिश्रित दूध में सब बातें औसत दर्जे की हो जाती हैं।"

पनीर में विशेष बात यह है कि इसमें से स्टार्च बिल्कुल निकाल दिया जाता है, और प्रोटीन १० या ११ फ़ीसदी तक अच्छी पनीर (Dutch cheese) में होता है—ऐसी बिना माँस वाली दूसरी कोई वस्तु नहीं है जिसमें कि स्टार्च बिल्कुल न हो। इसी कारण यह धातुक्षीण (diabetes) रोग में बतलाई जाती है। यह अंग्रेजी कारखानों में बनाया जाता है, दूध फाड़ने के लिये रेनेट (Rennet) नाम की एक झिल्ली जो कि जानवरों की आँत से बनती है ज़रा सी काट कर दूध में डाली जाती है। एक प्रकार का हिन्दुस्तानी पनीर जो कि गुजरात में बनाते हैं और जिसका नाम कि श्रीखण्ड कहते हैं उसको तैय्यार करने की विधि यह है कि दही को कपड़े में बाँध कर उसका पानी निकाल देते हैं, फिर धूप में फैला कर सुखा लेते हैं, और उसको फिर मिठाई या चाट के तौर से बहुत तरह से खाते हैं। परन्तु इसमें

और पनीर में यह भेद है कि इसका स्टार्च पानी के साथ में सब नहीं निकलता हालाँकि दही की तरह उसके कुछ दूसरे गुण बदले हुए होते हैं, और पनीर में स्टार्च बिल्कुल नहीं होता।

सूमिक (Sumik):—

अमेरिका के "फिज़ीकल कल्चर" डाक्टरों ने एक नई चीज दूध से ही तैय्यार की है, जिसका नाम सूमिक (Sumik) रक्खा है। यह हमारी भी आज़माई हुई है और दुबले आदमी को मोटा बनाने के लिये निहायत फ़ायदेमन्द है। गरम दूध करके उसमें मीठा मिलाकर यदि हवाबन्द (air-tight) बरतन में, जैसे बोतल में काग लगा कर रात में ठण्डी जगह पर रख दिया जाये तो ६ घण्टे के बाद वह सूमिक तैय्यार हो जावेगा इसके बाद वही बोतल दो रोज़ तक भी बिना खोले रखी जा सकती है, मगर ६ घण्टे से कम नहीं लगना चाहिये। उसको निकाल कर ख़ूब अच्छी तरह से उँगली या चम्मच से मथना चाहिये ताकि एक एक परिमाणु अच्छी तरह मिलकर एकसा घुल जाये, यह पीने में इतना स्वादिष्ट होता है कि जिसका ताल्लुक़ चखने से ही है, और पीते समय ही यह मालूम पड़ता है कि एकदम शरीर में जैसे के वैसा ही लग गया और ताक़त देता है, इसमें दही की तरह जो गन्ने की शकर भी मिलाई गई है उसका हानिकारक असर जाता रहता है।

घी वं स्टार्च में अन्तर:—

यह ऊपर कह आये हैं कि इन दोनों से गर्मी पैदा होती है।

मगर घी में किफ़ायत है, चूँकि थोड़ी मिक़दार में अधिक गर्मी देता है, इसके अतिरिक्त घी के परिमाणु जैसे के वैसे ही शरीर में फ़ैट के मानिन्द जमा हो जाते हैं और मोटापा लाते हैं। जब खाना नहीं मिलता तो शरीर इसमें से अपना खाना निकाल सक्ता है और इसलिये मोटा आदमी ज़रूरत के वक़् को ज़्यादा तैय्यार होता है। स्टार्च से भी ज़्यादा तन्दुरुस्ती की हालत में फ़ैट बन सक्ता है, पर इसमें ज़्यादा ताक़त ख़र्च होती है और वह उतनी ही गर्मी देने के लिये ज़्यादा मिक़दार में होना चाहिये। घी दिमाग़ी काम करने वालों के लिये इसी कारण अधिक लाभ-कारी कहते हैं।

आम ख़्याल यह है कि घी सब से बढ़िया ख़ुराक है, असलियत में इसमें प्रोटीन का हिस्सा क़रीब बिल्कुल के ही नहीं होता, फिर ख़ून किसका बन सक्ता है। घी से ताक़त का इम्तहान अवश्य किया जाता है, कि कौन अधिक घी पचा सक्ता है। अधिक घी दस्तावर हो जाता है पर उससे कोई हानि नहीं, बल्कि दस्त साफ़ लाता है। गर्मी और ताक़त में क्या भेद है यह दूसरी जगह बतायेंगे। अधिक घी खाने के जो मनुष्य आदी हो जाते हैं उनकी भूख उसी हिसाब से मारी जाती है। और यह देखा जाता है कि उनके बाल भी जल्द सफ़ेद हो जाते हैं।

आदर्श खाने की मिलावट (Ideal Food Combination) क्या होनी चाहिये:—

प्यारे पाठकगण! इस बात को आप गाँठ बाँध लीजिये कि यह गूढ़ मसला हमसे पहिले पूर्वजों ने हल कर दिया है। जो

आजकल भारतवर्ष और हिन्दू जाति में खाना बनाने की प्रणाली चली आती है उससे दुनिया पाठ सीख ले कि इससे बढ़कर आदमी अक़ल नहीं दौड़ा सक्ता, यूरोपियन और अमेरिकन बड़े से बड़े निर्पक्ष डाक्टरों ने यह बात तसलीम की है यहाँ तक कि जैसे अमेरिका से शराब अब क़ानूनन निकाल दी गई उसी प्रकार बहुत से डाकूर माँस खाने को भी छुड़ाने का प्रयत्न कर रहे हैं। हम ऊपर खाने के तत्व भाग (analysis) बता आये हैं, उस से यह ज्ञात होगा कि जो हम पावभर आँटा, छटाँक भर दाल खाते हैं, उसमें क़रीब १½ औंस प्रोटीन होता है जो एक समय में खाया जाता है । यानी दोनों समयों में २ औंस से अधिक ही हो जाता है। इसके अतिरिक्त एक छटाँक घी काफ़ी है और फिर शाक तरकारियाँ जो कि सब भोजन को पचाती हैं, यही हमारा सात्विक भोजन है। इसके अलावा दूध और दही, फल आदि मिलते रहें तो फिर क्या चाहिये !

खान पान के तरीके:—

सब से पहिले हमको यह याद रखना चाहिये कि हम लोग हबशियों से कितना ताल्लुक़ रखते हैं। यदि आप ख़्याल दौड़ावें कि अगर हमारे शहर की आबादियाँ ज़मीन से उड़ जावें तो हम लोगों की दशा बिल्कुल जङ्गलियों की सी हो जावेगी, हमें जङ्गली जानवरों से अपनी रक्षा करनी पड़ेगी, अपनी शरीर रक्षा के लिये खोहों में रहना, पत्तियों से शरीर ढकना, और जड़ मूल बनस्पतियों को खा कर रहना पड़ेगा। सवाल यह है कि ऐसी

अवस्था के लिये हमारे शहर वालों में से कितने मनुष्य योग्य हैं कि जो इस प्रकार से निर्वाह कर सकें। हमारी सभ्यता तमाम कृत्रिम या मसनूई है और इसका उद्देश्य यह रखा गया था या रखा जाना चाहिये था कि मनुष्य अपनी शारीरिक, मानसिक और आत्मिक उन्नति ज़्यादा आसानी से कर सके। बजाय अपने को आराम तलब बनाने के अपने शरीर को अधिक बलिष्ट और पुष्ट कर सके। पहिले से ज़्यादा ख़ूबसूरत शरीर बने और यह सब उन्नति थोड़ी सी मेहनत करके ही प्राप्त हो जाये। मिसाल के तौर पर हमने प्राणायाम के वर्णन में लिखा है कि यह अनेक प्रकार के व्यायामों की अपेक्षा समय और परिश्रम को बचाता है और फल उससे अच्छा देता है, इसी तरह हमें समझना चाहिये कि सभ्यता से मनुष्य अपने हुनर, अपनी विद्या जिससे कि वह प्रकृति पर शासन कर सके, बढ़ा सक्ता है। यही हाल हमारी शारीरिक विद्या का है अगर हमको पकी पकाई रोटी मिलती है तो उसका यह मतलब नहीं होना चाहिये कि हम अपनी पाचन शक्ति को कम कर लें। और जड़, मूल, फल आदि जो हमारा क़ुदरती खाना है उसे न पचा सकें बल्कि ऐसे मुलायम पके हुये खाने से हमारा आशय यह होना चाहिये कि हम ज़्यादा ख़ूबसूरत, ज़्यादा बलिष्ट शरीर बना सकें। आज कल हमारा खाना चूँकि बैठे बिठाये पका हुआ मिल जाता है इतना ज़्यादा खाया जाता है कि जितना हम हज़म नहीं कर सक्ते, कि जिससे ज़्यादा बिना पचा हुआ हमारे मल के साथ निकल जाता है। एक देश में इस प्रकार से

कितना खाना ख़राब जाता है और उससे भी अधिक उसके कारण खाने वालों को कितना हानिकारक होता होगा इसका अनुमान समझने से सम्बन्ध रखता है। शायद उस विज्ञानवेत्ता के मसले पर, जिसने कि इङ्गलैन्डकी टेम्स नदी के पानी को तत्वविभाग करके (chemical analysis) बतलायाथा कि हर साल कई करोड़ पाउँड की खाद नदी में होकर समुद्र में बह जाती है और फिर उस माल को काम में लाने की तजवीज़ बतलाई थी, उस वैज्ञानिक की बात पर यदि हम आगे चलें तो हम को मालूम पड़ेगा कि कितनी दौलत उस अन्न के मूल्य में वैठी थी जो अन्न कि बिना हज़म हुये मल बन कर निकल गया और कितना उसने सब देश के मनुष्यों की तन्दरुस्ती पर नुक़सान पहुँचाया। हमें यह याद रखना चाहिये कि पूर्ण रूप से पचा हुआ खाना बिल्कुल मट्टी की तरह से और बग़ैर बदबू के मल बनाता है।

हम इससे यह बतलाना चाहते हैं कि जो खाना हमें बिना हज़म हुए रहजाता है उसके निकालने में शरीर की ज़्यादा ताक़त ख़र्च होती है बनिस्बत उस ताक़त के जो शरीर को हज़म हुए खाने से मिली। दूसरे हम देखते हैं कि क़ुदरत में कोई जानवर भूख से भी अधिक नहीं खाता और यदि हम जङ्गली होते तो हमको न इतने आराम से खाना मिलता, न हम रोज़ दावत उड़ाते। तीसरे इन्हें यह देखना चाहिये कि जितने कन्द, मूल, फल जो क़ुदरती खाने हैं उनमें खाना बहुत कम है और पानी व धातुखार अधिकतर सम्मिलित होते हैं, इसलिये हम जङ्गली हो

कर इन चीज़ों को कितना ही पेट से अधिक खा लें यह बिगाड़ नहीं कर सकतीं।

दिन में कितनी वार खाना खाना चाहियेः—

भारतवर्ष में प्राचीन प्रथा चली आई है कि प्रातःकाल से बारह बजे तक कोई मज़दूर पेशा आदमी अन्नजल नहीं करता। ऐसे ही सायंकाल बिना सन्ध्या उपासना और शौचादिक से निवृत्ति हुये खाना नहीं खाते, वे लोग दिन में चार नाश्ते या टिफ़िन या छोटी बड़ी हाज़रियों के नाम से भी परिचय न थे। कोई इन्हें सभ्यता का चिह्न समझे मगर प्राचीन प्रणाली को छोड़ने से भारतवर्ष का सन्तान की दशा दिन बदिन गिरती ही गई, और न तो दूध, घी, फल आदि जो असली ख़ुराक थी वही बाक़ी रही, न उसके खान-पान की रीति ठीक रही, बल्कि दिन में छै बार चाय की प्याली पीकर पेट को धोका देने लगे। अब उसी सबक़ को अमेरिका के डाकृरों से दुबारा सीखना पड़ा है जो कि साफ़ लिखते हैं कि दिन में दो बार से अधिक अथवा हो सके तो एक ही समय में जो खाना हो खा लेना चाहिये; बीच में सिवाय जल के कुछ और चखना मना है। अमेरिका में बड़ा यत्न किया जा रहा है कि तीन समय के खाने की रीति बन्द कर दी जाये और दो या एक समय जैसा मनुष्य चांहे खाया करे। रात का भोजन ख़ास तौर से सूक्ष्म और सात्विक यानी दूध, फल आदि का ही होना चाहिये। जिस तरह से कि अमेरिका से फ़िज़ीकल कल्चर के डाकृरों ने शराब को क़ानूनन निकाल

दिया है ऐसे ही वह इस बुरी प्रथा के गुलाम नहीं रहना चाहते कि तीन समय जो बना बनाया खाना बाज़ार या होटलों का मिल गया उसी को खाना पड़े। अब वह भारतवर्ष की रीति पर आ चले, यानी बताते हैं कि यथा रुचि अपनी मनुष्य को ख़ुद ही पकाना चाहिये और एक समय तो ब्रह्मचारी और योगी पुरुष को, और दो समय से ज्यादा नहीं गृहस्थी को, खाना चाहिये। हा! भारतवासियो, तुम्हारी सन्तान को क्या हो गया, न खाने के नियम रहे, न तन्दुरुस्ती के, न सीखने व ईजाद के वास्ते दिमाग़ रहा। बच्चे से बड़े तक देखो तो पेट में दर्द, खाना नहीं पचता, क़ब्ज बताते हैं, चूरन फाँकते हैं और खाने के लिये दाम नहीं तो भी डाक्टरी नुसख़ा पीने को तो मजबूरी है, ऐसों की सहायता के लिये क़ुदरत भी मजबूर है। खाने की प्रथा तो हर जगह ख़राब है पर हिन्दुस्तान में भी यदि किसी से कहो कि दूध, फल आदि को भी खाने के साथ दो ही समय में खाया जा सकता है तो यह आम ख़्याल है कि ऐसा करने से उस दूध, फल आदि को ख़राब करना है, गोया वह किसी दूसरे के पेट से चले जावेंगे। ज़रा दो रोज़ तो हमारे नियमानुसार चलो और देखो कि दो ही समय में चार समय से दुगना खाया जाता है कि नहीं। हमेशा यह याद रखने की बात है कि मेदे को जितनी देर आराम दिया जायगा उतना ही खाना अच्छा पचेगा, इसी से रात को तो कम से कम कोई नहीं खाता, हमारी सलाह यह है ज्यों ज्यों बच्चा आठ वर्ष की आयु के बाद बड़ा होता जाय, धीरे धीरे उसकी आदत दो वक़्त के आहार

की पड़नी आवश्यक है, यदि उसको ब्रह्मचारी बनाना है, इससे कम आयु के बच्चों को कई बार खाने में कोई हर्ज नहीं। परन्तु मनुष्यों के लिये इस बात का कोई बहाना नहीं है कि हम तो ठण्डाई या दूध सी हलकी चीज़ को दवाई की तरह खाने के समय से अन्य समय पर खाते हैं, आगे हम यह साबित करेंगे कि रोज़ की दवाई भी खाने की तरह हानिकारक हो जाती है।

खाने के अन्य नियमः—

सब से ज़्यादा ज़रूरी खाना पचाने के लिये उसका दीर्घ काल तक मुँह में चबलाना है, कहा जाता है कि खाना पेट में इतना हज़म नहीं होता जितना मुँह में। "उसको इतनी बार मुँह में चबलाना चाहिये जितने मुँह में दाँत हैं" यह शिक्षा ग्लैड्स्टन (Gladstone) ने, जो कि इङ्गलैन्ड का नौबार प्रधान मंत्री रहा था, अपने लड़के को दी थी, और उसके साथ यह लिखा था कि तन्दुरुस्ती के वास्ते मुझे तुम को दूसरी नसीहत करने की आवश्यकता नहीं, यदि तुम इसी का पालन करो तो यह तन्दुरुस्ती का अमूल्य गुर है। ग्लैड्स्टन ख़ुद इतना तन-दुरुस्त था कि ३३ वर्ष तक प्रधान मन्त्री का कार्य किया और उसका सा दिमाग़ भी किसने पाया होगा कि जो मरने के बाद सर बिका और लन्दन प्रदर्शिनी (London Museum) में रखा गया, इससे और आश्चर्य होगा कि उसके सर में का भेजा जिसमें दिमाग़ रहता है (Grey Matter) तीन पाउँड वज़न में बैठा। ग्लैड्स्टन ने सारे जीवन में घण्टे भर से कम में खाना

नहीं खाया यह उसका निमय रहा। खाने को इतना चबाना चाहिये कि पानी की तरह पिया जा सके। मुँह का काम मेदे में नहीं हो सकता जैसा कि ऊपर कह आये हैं कि खाने का स्टार्च बिना लुआब मिले हुये पच नहीं सकता।

इसके अतिरिक्त मुँहमें खाना चबलाने से उसके एक २ परिमाणु की प्राण-शक्ति मुँह के स्नायु केन्द्रों से शरीर को प्राप्त होती है, यदि एक बार ध्यान करके चबलाओगे तो यह प्रतीत होगा कि खाना अन्त में अपने आप पिघल जाता है और ज्यों ही उसका आख़री स्वाद ख़तम हुआ वह घांटी से नीचे ग़ायब हो जाता मालूम भी नहीं पड़ता। यदि उससे पहले घांटी से उतारना चाहो तो अन्दर से स्वभाविक रीति से उसके खिलाफ़ तबियत होती है। बस याद रक्खो कि जब तक यह घांटी से खाना उतारने में विरुद्ध भाव रहे आपको खाना चबलाना चाहिये। इस तरह चबलाने से खानेमें से आपको दुगनी ख़ुराक और तिगुनी प्राण शक्ति मिलेगी, अलावा उस प्राणशक्ति के ख़राब जाने के जो कि ज्यादा खाये हुये खाने को शरीर से निकालने में वृथा ख़र्च होती है। हम असलियत में वह खाना खाते हैं जो हमारे अंग देह लगे, न कि जो ख़राब जावे। हमें खाने के लिये नहीं होना चाहिये बल्कि खाना हमारे लिये। हमें कम से कम खाने में ज्यादा से ज्यादा ख़ुराक निकालना चाहिये। ऐसी हालत में हम दर्मयानी रास्ता बताते हैं: उन दोनों के कि या तो पेट से ज्यादा ठुस कर खाया जावे, या फिर उपवासों से ही भूखों मरे, इसलिये कि यदि ऐसे चबलाकर खाने से मनुष्य

अपनी स्वभाविक आदत पर आजावेगा तो हमें कोई इस बात की नसीहत करने की आवश्यकता नहीं रहेगी कि वह दो ही समय खाये अथवा एक ही। उसके लिये कोई फिर नियम बनाने की आवश्यकता नहीं रहती। जब वह थका हुआ होगा तो उस थकावट को खाने की प्राण-शक्ति से पूरा कर सकेगा। वह प्रात:काल ज़रा सा ही नाश्ता करेगा चूँकि उस समय शरीर में कोई थकावट पूरी करने की आवश्यकता नहीं होती। हे सभ्य पुरुषो! यदि तुम्हारी स्वभाविक भूख लौट आवे तो फिर रोज़ क्यों बदहज़मी की शिकायत हो। एक समय का वकूआ है कि कुछ सभ्य लोग जो वर्षों के पेट के रोगी थे जहाज़ के टकरा जाने से किसी टापू पर दश बीस दिन क़ुदरती खाने पर रहे, नतीजा यह हुआ कि बिल्कुल उनकी बचपन की सी भूख लौट आई।

खाना पकाने के विषय में हम केवल यह कहना उचित समझते हैं कि न तो खाना बहुत पका हुआ स्वादिष्ट ही करके खाना ठीक है, न बिल्कुल क़ुदरती हालत में ही। बीच का रास्ता चलना अधिक अच्छा है, कच्चे नाज आदि को योगी जन या ब्रह्मचारी ही खा सकते हैं, परन्तु अधिक भुना हुआ या ज़्यादा मुलायम पका हुआ, न कि मिर्च और मसालों से स्वादिष्ट बनाया हुआ खाना पाचन शक्ति को कमज़ोर करके बिगाड़ देता है। (आगे देखो उत्तेजक द्रव्यों का स्वास्थ्य पर असर)

हमारे यहाँ त्योहार इतनी जल्दी जल्दी रखे गये हैं, इसके अतिरिक्त जो पूर्णमा व एकादशी का व्रत रखते हैं उनको अच्छे से

अच्छा स्वादिष्ट व सात्विक भोजन पका कर खाना चाहिये। आजकल की सभ्यता यह हो गई है कि रोज़ ही दावत उड़ाते हैं। इसके साथ हमें यह भी बताना आवश्यक मालूम होता है कि एक दफ़े में जितनी चीज़ें भिन्न भिन्न प्रकार की साथ साथ खाई जायें उतना ही खाना थोड़ा खाया जाता और बहुत अच्छा पचता है, इसलिये हम खाने में किसी प्रकार की किफ़ायत को अच्छा नहीं समझते। परन्तु फिर भी हमारे फ़िज़ीकल कल्चर का अनुयाई भोजन को बरबाद नहीं होने देता, और फिर उसका मेदा इतना सख्त हो जाता है कि वह लोहे के चने भी हज़म कर सके। यह बात और याद रखना चाहिये कि दिमाग़ी खाना जो कि आजकल के ज़्यादा पढ़ने वालों को या जिन्हें बैठे रहने का ज़्यादा काम पड़ता है उनका खाना हलका और मुलायम पका हुआ और रसदार (जिसमें अधिकाँश पानी हो) ऐसा ज़्यादा माफ़िक होगा। विशेष कर रात्रि समय फलाहार को करने से मालूम पड़ेगा कि थोड़े ही फलों में पेट की तृप्ति हो जाती है। रोगियों या कमज़ोर मनुष्यों को गेहूँ का दलिया जो साबित गेहुँओं का पकाया जाये निहायत अच्छा साबित हुआ है। एक रोगी हमारे अनुभव में ऐसा आया कि जो दिक़ के रोग (consumption) से ग्रसित था, और उसने स्वयं अपना यह इलाज किया कि बिना मीठा डाले दलिया को और उसके साथ दो चार केले की फली और कुछ किशमिशें आदि खाने पर ही महीने भर निर्वाह किया, और इस क़ुदरती इलाज से बिल्कुल अच्छा हो गया। जहाँ हमारे मानसिक काम करनेवाले

फ़िज़ीकल कल्चर के अनुयाई और सब बातें करें उनको यह भी याद रखना चाहिये कि हरी तरकारियों के धातुखार भी तन्दुरुस्ती के लिये आवश्यक हैं, जैसा कि ऊपर बता चुके हैं, उसका लाभ तरकारियों को उबाल कर और उनका केवल रसा निकाल कर खाने के साथ खाने से ठीक होगा। हम यहाँ पर अपना निश्चय विचार बिना लिखे नहीं रह सकते कि ईश्वर के खाने-पीने के भण्डार इस पृथ्वी पर ऐसे पूर्ण हैं कि यदि सब मनुष्य जाति नियम पूर्वक निर्वाह करें तो कभी अकाल की सी दुर्घटनायें सुनने में न आयें, न कोई भूखा ही मरता और भिक्षा माँगता दिखाई पड़े, वह नियम साधारण रूप से यह समझ लो कि हम लोग झूठी सभ्यता को छोड़ कर केवल भुने हुये नाज व क़ुदरती चीजें खा कर रहें, जैसे कि सुनते हैं कि अरब के लोग केवल बकरी का दूध व छोहारे पर ही निर्वाह करते हैं और माँस तो उनको साल छै महीने पीछे जब किसी शहर में जाते हैं तो दावत में खाने को मिलता है, इसी प्रकार हम भी कभी २ त्योहार मनावें, और वह भी उनके लिये उपवास रख के। हमारे यहाँ पेट से ज़्यादा खाने को जिससे कि अन्न ख़राब जाये अन्नकी चोरी कहते हैं जो कि धर्म विरुद्ध है। रोज़ घी का खाना भी इसी प्रकार असँम्भव है उसकी जगह बङ्गाल में जैसे गोले का तेल खाया जाता है, हमारे देश में सरसों का तेल भी उतना ही अच्छा होगा, बल्कि कोई कोई तो कहता है कि घी से ज़्यादा लाभदायक होता है।

सच्ची और झूठी भूख की पहिचान :—

बहुधा मनुष्यों का बहाना आम तौर से यह होता है कि सख़्त भूख लगी है, पेट अन्दर को घुसा जाता है, अब तो भूख का समय हो गया, पर वह अज्ञानी यह नहीं जानते कि कोई झूठी भूख भी चीज़ है। यह सब पहिचानें झूठी भूख की हैं, वह यदि दोचार घण्टे और रुक जावें तो देखेंगे कि भूख की पीड़ा बिल्कुल जाती रही, खाने की भी याद भूल गये। परन्तु यदि कहीं खाने बनने की सुगँधि उनकी नाम तक आ जावे तो एक विशेष बात पैदा होगी, वह यह कि मुँह में उनके पानी भर आवेगा, हाँलाकि कि भूख जैसी वे भूख समझते हैं जो कि पेट में लगती है वह अब लापता होगी, केवल मुँह का ज़ायका बता देगा कि सच्ची भूख इसको कहते हैं। दिन भर की सख़्त मेहनत के बाद जो भूख लगती है वह इस क़िस्म की ही लगती है। यह आज़माया गया है कि झूठी भूख लगने के बाद यदि मनुष्य इन्तज़ार करे तो उसको भूख इतना पीड़ित करेगी कि वह चक्कर खाकर गिर पड़े, परन्तु तब तक यह समझना चाहिये कि वह ज़रूर झूठी भूख है। अधिकतर खाने के समय आजकल के लोगों को वैसी ही भूख लगा करती है, सच्ची भूख में पीड़ा आदि फिर कुछ नहीं रहती, खाने की याद तक नही रहती, मुँह का स्वाद बता देता है कि सच्ची भूख क्या है, फिर सच्ची भूख के बाद खाने का स्वाद ही बदल जाता है और यदि नियमानुसार खाया जाये तो खाने का यह तुरन्त असर होगा कि गोया खाते ही ख़ून बन गया या जैसे

बच्चे खाते खाते ही सो जाते हैं, वही स्वाद आवेगा और जब आप खा कर उठेंगे तो टहलने को तबियत नहीं चाहेगी बल्कि दौड़ने को शरीर में भाप जैसी ताक़त भर जावेगी। ज़रा पाठकगण एक बार सच्ची भूख को भी आज़मालें, पर सच्चा फ़िज़ीकल कल्चर अनुयाई या सच्चा ब्रह्मचारी वह है जो बिना सच्ची भूख लगे एक ग्रास मुँह में न दे, ईश्वर का दिया हुआ अन्न पेट में ख़राब जाने से किसी भूखे की आत्मा को कल्याण-दायक बना सकता है। यह प्रश्न कुछ पाठक महाशयों के मन में उठा होगा कि इसका सबूत क्या है कि जो भूख इतनी ज़ोर से लगती है वह झूठी है। पर इसका सिद्ध करना बड़ा आसान है। भूख की तेज़ी हमें जब मालूम पड़ती है जब कि मेदे में ख़ून बहुत इकट्ठा होता है और उसमें भूख की सी हरकत पैदा होने लगती है। इसकी ऐसी ही आदत होती है जैसी कि और नशों की, जब मनुष्य की स्वभाविक आदत पड़ जाती है तब कभी पीड़ा इत्यादि नहीं होगी। इसकी पीड़ा से बचने के लिये सहज उपाय यह है कि ख़ून को किसी और शरीर के हिस्से में भेज दिया जाये। जैसे यदि कोई एकायक खबर मिलती है जैसे तार आने पर, या कोई और ख़ुशी या रञ्ज की ख़बर हो तो ख़ून दिमाग़ में चला जाता है और फिर भूख की पीड़ा लापता हो जाती है। इसी प्रकार कुछ व्यायाम करने से, ख़ून पेट से और शारीरिक अङ्गों में चला जाता है और भूख फिर नहीं लगती। यही झूठी भूख लगने का सबूत है। इसी प्रकार बाज़ मनुष्यों को इस बात का अन्दाज़ा नहीं लगता कि हमें कितनी भूख लगी

है और कितना भोजन खाना चाहिये, उनके लिये पहिले तो यह याद रखना चाहिये कि यदि खाना ख़ूब चबा कर खाया जाता है तो पेट भर कर खाने पर भी उतना नहीं खाया जाता, दूसरे वह याद रख सकते हैं कि पिछले भोजन के समय कितना खाने से पेट भारी मालूम होने लगा और आलस्य पैदा होगया, उससे कम पचाने की शक्ति होगी।

उपवास-चिकित्सा तथा मोटा व पतला होने की विधिः—

आजकल उपवास-चिकित्सा पर बड़ा ज़ोर दिया जा रहा है। बहुत किताबें भी निकल चुकी हैं, एक सत्य बात की नसीहत को परम्परा से बार बार दुहराया जाये तो फिर भी बात पूरी न होगी, इसी तरह जब तक पेट के रोगी अपनी आदतों के वश में रहेंगे इन किताबों की संख्या बढ़ती ही जायेगी। हम इस पर अधिक स्थान देना व्यर्थ समझते हैं, यह करने से ख़ुद अनुभव में आ जायेगा कि उपवास कितना लाभकारी है। कोई कोई हर आठवें रोज़ व्रत रखने को बतलाता है, कोई एकादशी और पूर्णमा व्रत करता है पर कभी भी किया जाये उसके नियम हम संक्षेप से नीचे लिखते हैं।

(१) उपवास से एक दिन पहिले फल आहार या हलके भोजन पर रहना चाहिये, न कि सक़ील अथवा अधिक भोजन किया जाये।

(२) उपवास के दिन यदि चाहे तो जल का सेवन किया जा सका है पर वह उसी प्रकार पीना चाहिये जैसे जल के पाठ

में दिया है। कुछ लोग पेट साफ़ करने को उपवास के दिन रेत (बालू) या कोयला फाँकने को अच्छा समझते हैं, मगर हमारी किताब ब्रह्मचारी या योगियों के ही लिये नहीं है जिनको ऐसी क्रियाओं की आज्ञा दी जा सकती है।

(३) उपवास का तोड़ना ही सब से अधिक मुश्किल काम है जिसमें बड़े सोच विचार और नियम पर चलने की आवश्यक्ता है। यदि दो रोज़ के उपवास के बाद पेट भर रोटी दाल भी खा ली जायगी तो डर यह है कि उपवास का लाभ तो अलग रहा बड़ा हानिकारक साबित होगा। ऐसी दशा में भारी खाना तो बिल्कुल हज़म नहीं हो सक्ता। दूसरे खाना थोड़ा थोड़ा करके बढ़ाया जा सक्ता है न कि एकदम डट के खा लिया जाये। हम आगे सात रोज़ के उपवास रखने के नियम बतायेंगे, जिससे कुछ लाभ भी अच्छी तरह मालूम पड़ेगा। तीन दिन से कम का तो उपवास बच्चों का खेल है। पर हाँ, यदि नियमानुसार महीने में कई बार व्रत रखने की आदत हो, और एक दिन पहिले से फल आहार किया जाय, और एक दिन बाद को भी फल आहार किया जावे तो एक दिन का उपवास भी उतना ही लाभकारी होता है। अब तो भारतनिवासियों की यह दशा है कि एक फ़ीसदी भी उपवास नहीं रखते, शरीर निरोग कैसे रहे। उपवास तो ऐसी चीज़ है कि कैसी ही बीमारी हो रोगी को यदि काफ़ी आराम से रक्खा जावे तो इससे सदैव लाभ पहुँचेगा। इसका सिद्धान्त यह है कि स्नायु नाड़ियों को जब काम नहीं करना पड़ता, जिससे कि प्राणशक्ति अधिक इकट्ठी

हो जाती है, तब उस प्राणशक्ति से सारे ही शारीरिक कष्ट क्षीण हो जाते हैं।

शरीर का मोटापा:—

पहिले हमको यह समझना चाहिये कि तन्दुरुस्ती के लिये एक हद तक फ़ैट यानी चरबी का बदन में बनना लाभकारी है। दोहरा बदन जिसको कहते हैं उसमें ताक़त अधिक होती है बनिस्बत पतले दुबले माँस हीन शरीर के। पर यदि उसके बाद उस हद से अधिक मोटापा बढ़ता है तो ताक़त घटना शुरू हो जाती है। मनुष्य को अपनी ताक़त की सब से ऊँची हालत पर रहना चाहिये ताकि वह निरोग और तन्दुरुस्त रहे, परन्तु यह याद रखना चाहिये कि फ़ैट या चरबी नाड़ियों या माँस-पेशियों (muscles) के ज़रूरत के लिये एक प्रकार का खाना या जमा की हुई शक्ति का एक रूप बन इकट्ठा होती है, और जितना भी मोटा आदमी हो यह कभी नहीं समझना चाहिये कि उसका शरीर रोगी है, बल्कि वह इस बात का सबूत है कि उसके शरीर में खाने का पचना और लगना (assimilation) निहायत अच्छा और ठीक होता है। उसके बल में अन्तर हो जाता है और वह तन्दुरुस्ती का ऐसा अच्छा नमूना नहीं कहा जा सकता जैसा कि होना चाहिये।

मोटा होने के लिये उपवास साधन:—

जो मनुष्य मोटा नहीं होता वह इस बात का सबूत है कि उसके शरीर में भोजन लगने का कार्य (assimilation) जो कि

भोजन पचने के बाद छोटी आन्तों में होता है, अच्छा नहीं होता। हर एक मनुष्य को अपने क़द और हड्डी की मोटाई के अनुसार मोटा होना चाहिये, पर हमारा ठीक क़द के अनुसार क्या वज़न होना चाहिये, इसकी फ़ेहरिस्त देना हम व्यर्थ समझते हैं, साधारण बुद्धि से यह बात जानी जा सकती है कि कितनी कमी बाक़ी है।

उपवास करने के बाद भोजन का शरीर में लगना (assimilation) निहायत अच्छा हो जाता है। मेदे को आराम देने में और खाने को देर देर में खाने में भी यही मन्तव्य रखा गया है। उपवास जैसा हम ऊपर बता चुके हैं कम से कम सात रोज़ का और नहीं तो तीन दिन का तो अवश्य रखे, उसके बाद उसे खोलने में बड़ी इहतयात से काम लेना चाहिये। ज़रा सी बेपरवाही में फ़ायदे की बजाय नुक़सान बहुधा हो जाता है। पहले रोज़ ठीक दोपहर के समय केवल दो-चार फाँक सँतरे की चखना चाहिये, आशय खट्टे फलों से है ताकि मेदे में खटाई पहुँचे, परन्तु इसमें भी सेब, अनार, सँतरा या नीबू के सिवाय अन्य फल जैसे अँगूर, अमरूद इत्यादि यह दूसरे या तीसरे दिन के लिये रखना चाहिये। पहिले रोज़ केवल एक बार और दूसरे रोज़ दो बार, अर्थात् दोपहर और सायँकाल से ज्यादा मुँह नहीं जुठारना चाहिये। तीसरे रोज़ दोनों समय पाव पाव भर गाय का दूध यदि हो सके तो ताज़ा, बिना मीठा डाले, पीना चाहिये। चौथे दिन से चार समय पाव पाव भर गाय का दूध इसी प्रकार पीना चाहिये, परन्तु कोई फल भी सिवाय सँतरा या नीबू के नहीं

खाना चाहिये। हमेशा याद रखो कि नीबू या सँतरा की खटाई दूध से पहिले और हो सके तो आध घण्टा पहिले खाना नुक़सान हरगिज़ नहीं करती जैसा कि आम बिल्कुल ग़लत और उलटा ख़्याल है। यह साबित हुआ है कि हमेशा इस खटाई को मेदे में पहिले पहुँचाने से दूध बहुत अच्छा हज़म होता है, और जैसा कि कमज़ोर मेदा उपवास के बाद हो जाता है उस हालत में नीबू या नारँगी का रस अवश्य दूध से पहिले (बाद को कभी नहीं) मेदे में पहुँचना चाहिये। अब अगले रोज़ से इसी प्रकार धीरे धीरे दूध पीने के समय दिन में (रात्रि को कभी नहीं) बढ़ाना चाहिये, ज्यों ज्यों भूख खुलने लगे। यहाँ तक कि हर पन्द्रह मिनट के बाद तक एक पाव दूध पिया जा सकता है। मिसाल के तौर से हम एक अमेरिकन औरत की आज़मायश का हाल लिखते हैं, इसने बीमारी से उठ कर इसी तरह उपवास तोड़ा तो यहाँ तक दूध का सेवन कर सकी कि उस वक्त तक की लिखी हुई आज़मायशों में नम्बर अव्वल रही, यानी दिन में तेरह सेर दूध पी लेती थी और रोज़ तुलने पर डेढ़ पाउँड तक रोज़ाना बोझ बढ़ जाता था। पाठकगण ख़ुद समझ सकते हैं कि कैसी भूख खुल जाती है और कितनी जल्दी मोटापा चढ़ता है, मानो दूध तुरन्त ही वैसे का वैसा ही थक्का बन कर शरीर में लग जाता है। इस तरह से आठ सेर दूध रोज़ाना पी लेना कोई ताज्जुब की बात नहीं। जब से दूध की तादाद अधिक बढ़ाई जायगी यह लाज़मी बात है कि पेशाब अधिक आवेगा, पेट में पानी आँतों को सफ़ा करता या गड़-

गड़ाता हुआ सुनाई देगा, दस्त भी बहुत पतला पिचकारी के माफ़िक छूटेगा परन्तु डरने की बात बिल्कुल नहीं, इच्छानुसार दूध घटाया बढ़ाया जा सकता है, और क़ब्ज़ जिसका नाम है उसका डर तो हमेशा को उसके बाद उठ जाना चाहिये।

केवल दूध के खाने से मामूली खाने पर आने को भी बड़े धीरे धीरे आना चाहिये। शुरू में दोपहर को एक बार ज़रा सी किशमिश या दूध में पका हुआ छोहारा चखना ठीक होगा, फिर ऐसे ही दूसरे रोज़ दो समय कर दिया जाय और मूँग की दाल का पानी या ज़रा सी केले की फली भी शामिल की जा सकती है, इसी तरह बाद को गेहूँ का दलिया और बढ़ा दिया जाय फिर अन्न खाने की आदत हो जायगी। इस सारे काम में एक महीना तो अवश्य लग जावेगा परन्तु लाभ निःसन्देह और हमेशा के लिये होगा, यह विधि कई अमेरिका के सब से बड़े फ़िज़ीकल कल्चर के डाक्टरों की निकाली हुई है। जो महोदय इसको भी न कर सकें उनको मोटा होने के लिये नियम सारी किताब में से खाने, पीने, सोने, कसरत करने के अच्छे से अच्छे अपनी दशा के अनुसार पसन्द करके अमल करना चाहिये। जैसे हम दूध की एक बनी हुई चीज़ सूमिक (sumik) का वर्णन कर आये हैं, इसके अतिरिक्त कोको (cocoa) भी यदि बड़ी क़ीमती आती है बड़ी लाभदायक साबित हुई है, फैट या घृत का इस्तैमाल मोटापा लाने को अवश्य बढ़ा देना चाहिये, कोई कोई महाशय दूध में बादाम रोग़न डाल कर रात को पीने से मोटे हो गये। कसरतों

में एक जिगर की कसरत ऐसी आगे दी जावेगी जो कि दिन भर की जा सकती है, और हमारे देखने में यह तज्रुबा आया है कि एक युवक विद्यार्थी दो तीन महीने में ऐसा गोल होगया कि कोई पहचान नहीं सकता था, उसका काम दिन भर जिगर की कसरत करना, और कुछ न कुछ हर समय खाते रहना था, चाहे वह बादाम की मींग या मूँगफली इत्यादि मेवे हों, चाहे सूखे चने, पर जब जिगर काम देता है तो भूख की कोई हद नहीं रहती। परन्तु तमाम जिगर की कसरतों में जो नुक़्स है वह आगे के बयान में समझा दिया जायगा।

मोटापा घटाने के नियमः—

मोटपा कम करने के लिये बहुत से मोटे मनुष्य बड़े तँग रहते हैं। सैकड़ों सोसाइटियाँ अन्य देशों में इस बोझ को दूर करने के लिये बन बैठी हैं, परन्तु दवाइयों से हाज़मा या अच्छा होगा या बिगड़ेगा कुछ लाभ प्राप्त नहीं हो सकता। हम इसके नियम संक्षेप से लिखते हैं।

(१) मोटापा हमेशा धीरे धीरे घटाना चाहिये, जल्दी घटने से या तो बीमारी का डर है या फिर उतनी ही जल्दी मौक़ा पाने पर फिर मोटापा चढ़ जायगा।

(२) लम्बे उपवासों का जल्द जल्द रखना और उस दरमयान में कसरत बराबर करने से, बहुत जल्द असर पड़ता है। कसरतें में टहलना और दौड़ना भी अच्छा समझना चाहिये।

(३) खाने में स्टार्च व फ़ैट का खाना बिल्कुल किसी रूप

में सम्मिलित न होना चाहिये, भुस्सी की रोटी बड़ी लाभकारी होती है, शाक भाजी और फल खाये जा सकते हैं, परन्तु आलू इत्यादि स्टार्ची तरकारियों से बचना चाहिये। दूध बिल्कुल मना है। पर दही खाया जा सकता है। मीठे का त्याग भी अवश्य है। भोजन को स्वादिष्ट नहीं बनाना चाहिये।

(४) खाने के समय जल मुमकिन हो तो बिल्कुल न पीवे, खाने से घण्टे भर पहिले या तीन घण्टे बाद पिया जा सकता है। हम जल कम पीने की सलाह नहीं देते चूँकि इससे स्वास्थ्य के बिगड़ने का डर है।

(५) पसीने का निकलना मोटापे को जल्द घटाता है, और इसके लिये धूप में बैठ कर बाग़ या खेत में ज़मीन का खोदना इत्यादि कोई व्यायाम जिसमें तबियत लगी रहे, निहायत अच्छा होगा।

(६) उपर्युक्त नियमों में से एक पर चलना और दूसरे को न ध्यान देने से किञ्चित् मात्र लाभ की आशा नहीं करनी चाहिये। (मोटापा घटाने की कसरत व्यायाम के बयान से देखो)

नशेवाली अथवा उत्तेजक द्रव्यों के विषय में सिद्धान्तः—

जितने नशे हैं चाहे वे शराब या तम्बाकू या चरस और गाँजे की समान सख़्त हों, चाहे वे पान, या ताड़ी व मिर्च मसाले अथवा प्याज़ लहसुन की तरह मामूली और रोज़ मर्रा की इस्तैमाल की चीज़ें हों उन सब का सिद्धान्त हम एक ही

साथ लिखने से पुस्तक के आकार को कम कर सकते हैं। यह जगह उन नशों की बुराइयों के वर्णन करने की नहीं है बल्कि उनसे बचा कर और उनसे बचे रहने को हमें अपनी स्वास्थ्य रक्षा में सहायता देने को है।

याद रखिये कि सब नशों का असर जिनसे कि उस वक़्त के लिये ख़ून में गर्मी व जोश या उत्तजना बढ़ जाती है, वह एक ही है और वह जिगर पर होता है। उसका नुक़सान तो सारे अङ्गों पर ही होता है परन्तु उसका तत्काल मज़ा जो मालूम होता है, वह उसके जिगर पर असर करने से पैदा होता है, इस वास्ते हम अपने सामने केवल जिगर की क्रिया को रखेंगे। जिगर जैसा हम और जगह बतायेंगे ख़ून छानने की चलनी है परन्तु जब वह अपनी क्रिया को मन्द कर देता है तो सारे ख़ून का मैल और खाने का अधपचा हुआ हिस्सा जिगर की नाड़ियों को बन्द कर देता है। हम एक जगह और भी बतला आये हैं कि जिगर सब पेट के अङ्गों से मन्दबुद्धि वाला है, जैसे हमारे दिल में सब से अधिक जीवन है, उससे कम फेफड़े में, फिर मेदे या भोजनाशय में, और सब से कम जिगर में। यह जैसे अड़ियल गधे को ठोके-पीटे से काम लिया जाता है उसी तरह काम करते करते रुक जाता है, और अपनी मन्दता को जब तक उतना ही नशा दूसरे रोज़ न कर ले नहीं छोड़ता। परन्तु यदि नशे से भी रोज़ वही काम जिगर के चलाने का निकलता जाये तो उसमें कोई हरज नहीं, पर ऐसा होता तो नहीं। एक रोज़ की आदत के बाद दूसरे दिन उससे अधिक नशे

के सेवन करने से वही असर जिगर पर पैदा होता है। यदि यह कहा जाये कि हम नशे की तादाद भी रोज़ बढ़ाते चले जाँय तो क्या हर्ज है? फिर तो इसको भी लोग तैय्यार हो जाते होते; परन्तु एक बाधा और लगी हुई है वह यह है कि जिस समय कि नशा उतरता है उसकी प्रतिक्रिया (reaction) इस तरह से होती है कि शरीर की प्राणशक्ति (nervous energy) एक दम घट जाती है, जो आज शरीर में है वह कल के प्रयोग के पश्चात् नहीं रहेगी। ज़रा एक शराबी की हालत सबेरे के समय देखिये या उससे पूँछिये कि जब नशे का सरूर उतरता है तो किस क़द्र बेचैनी और जिस्म टूटने से उसे पीड़ा होती है वही जानता है, परन्तु फिर भी बेचारा दूसरे दिन ज़ँजीर के जकड़े हुये बन्दी की तरह फिर वैसे ही नशे का सेवन करने को मजबूर है। न करे तो और मुश्किल, दूसरे दिन तो सारा शरीर ऐसा मालूम होगा कि सब काम छोड़ बैठा, बस मुर्दा गिर पड़ेगा। क्या बात है? केवल जिगर ने अपना काम छोड़ दिया है और बिना उस नशे के वह राज़ी नहीं होगा फिर तो मजबूरी है। जितने आजकल के दिमाग़ी काम करने वाले सभ्य पुरुष कहने को हैं वे चूँकि अपने शरीर से व्यायाम इत्यादि नहीं करा सक्के अन्त में एक ही सहज विधि जान रखी है कि कुर्सी पर लेट कर कुछ नशा रोज़ कर लेना और उसके द्वारा जीवन व्यतीत कर देना, पर रोज़ एक क़दम पैर क़ब्र में की तरफ़ खिसकता जाता है, वे नहीं जानते कि आयु के कितने वर्ष कट गये जब कि शरीर के स्नायुतार (nervous system) निर्बल हो गये, और वृद्धावस्था

से पहिले ही स्नायुरोग उत्पन्न हो जाते हैं जिनका मूल कारण यही है।

हम ऊपर कह आये हैं कि नशों की गिनती में बहुत सी तामसिक सर्वसाधारण चीजें भी आजाती हैं। मिर्च, तेल, खटाई का तो कहना ही क्या; और जितने मसाले स्वादिष्ट भोजन बनाने को आवश्यक समझे जाते हैं, हम तो प्याज़, लहसुन और चीनी को भी उसी में शामिल करते हैं। चीनी के विषय में तो काफी वर्णन ऊपर हो चुका है, परन्तु नमक की आदत कुछ कम हानिकारक नहीं। यदि सब चीज़ों में हम रोज़ जितना नमक खाते हैं जोड़ा जाय तो यह आश्चर्य्य होगा कि उससे अब तक हमारी अन्तड़ियाँ क्यों नहीं कट गईं। एक बच्चे को देखिये कि तनिक ज़्यादा नमक किसी चीज़ में हो उसे वह कड़वा स्वाद देगी। खाने का असली मज़ा ज़बान की मिठास देने का है और इसके वास्ते आप एक बच्चे को देखिये कैसे स्वाद से ज़रा जरा रोटी का टुकड़ा घण्टों चबाता रहता है। मनुष्य जब प्राकृतिक नियम का उल्लंघन किसी रूप में करता है तो उसका दण्ड कुदरत ने भी वही रखा है कि यातो लौट कर उसी ठीक और सच्चे रास्ते पर आवे, नहीं तो वह अपना सर्वनाश कर ले, कुदरत उसकी सहायता नहीं करेगी।

बाज़ अङ्गरेज़ी डाक्टर बताते हैं कि नमक खाना इसलिये आवश्यक है कि सादा नमक जिसका कि वैज्ञानिक नाम सोडियम क्लोराइड (Sodium chloride) है उसके साथ पोटैशियम धातु का खार (Potassium chloride) का खार भी सम्मिलित होता है जो

कि और किसी खाद्य-पदार्थ में नहीं मिलता और जो धातुखारों (mineral substances) में हमारे ख़ून बनाने को आवश्यक है। इससे प्रतीत होगा कि नमक स्वयँ कुछ लाभदायक नहीं है केवल स्वाद के हेतु इतना खाया जाता है या एक दूसरी चीज़ की कमी पूरा करने को।

नशे छोड़ने का साधारण इलाज:—

ऊपर से जिगर की क्रिया को समझ कर हर कोई समझ लेगा कि सच्चा इलाज क्या है। एक शब्द में "जिगर की कसरत"। जिगर की आदत हम हर रोज़ व्यायाम को घटा बढ़ा कर बदल सकते हैं। मगर अन्तर इतना होगा कि व्यायाम से जिगर पर असर डालने से प्रतिक्रिया (Reaction) नहीं होगी। चूँकि यह प्राकृतिक विधि है। परन्तु इसमें भी इतनी बात है कि एक दिन कसरत छोड़ने से वही मन्दभाव जिगर में और जिगर से सारे शरीर में पैदा हो जायगा। उदाहरण के तौर से हम पान-सुपारी को जो इस्तैमाल करते हैं और आदी हो जाते हैं उसका कारण यह है कि मेदे की खटाई को चूना काट देता है; और आदि में पान खाने से मेदे का स्वभाव हो जाता है कि खाना खाने के बाद कुछ अधिक खटाई पैदा हो जाय। रोज़ जितना चूना अधिक खाया ज़ाता है उतनी ज़्यादा खटाई दूसरे दिन पैदा हो जाती है। हालाँकि खटाई मेदे में खाना पचाने को बिल्कुल आवश्यक है पर उसकी अधिकता से न कि केवल नुक़सान बल्कि मुँह का स्वाद भी ख़राब हो जाता है। जो लोग पान में चूना अधिक खाते हैं उनके लिये पान बिना खाये खाना पचता

ही नहीं, परन्तु खाने से भी उसके अवगुण बढ़ते है, इसी कारण वह नशे का सा असर जिगर के अतिरिक्त मेदे पर भी रखता है। इसी प्रकार से यह भी विदित होगा कि तम्बाकू किसी भी शकल में खाई या पी जावे, उसका बुरा प्रभाव न कि केवल जिगर पर ही होता है, बल्कि मेदे को उलटा या बिगाड़ देती है और फेफड़ों को जला देती है। जिगर का व्यायाम हम आगे बतलावेंगे, परन्तु शरीर को तो भोजन से ज्यादा आवश्यक व्यायाम को जीवन पर्यन्त तक ही समझाना चाहिये।

तृतीय अध्याय

पानी

जल का कार्य्य शारीरिक रक्षा में :—

इसमें कुछ सन्देह नहीं कि यदि कहा जाय कि हम मछलियों की तरह पानी में ही रहते हैं, चूँकि हमारे शरीर में लगभग ७० फ़ीसदी के पानी का हिस्सा है। पानी का बोझ जब मालूम होगा कि शरीर की झिल्ली और खाल में जो पानी बटा हुआ है वह जला कर देखा जाय, न कि केवल जो रक्त में ख़ुर्दबीन (microscope) से देखा जा सकता है कि जल में एक प्रकार के कीट (cells) बहते हुये कुछ पीली रङ्गत के इतनी तादाद में हैं कि उसकी रङ्गत ही लाल दिखाई देती है। ख़ैर, हम इससे यह बताना चाहते हैं कि जल कितना आवश्यक शरीर की बनावट में है। पानी ही से सारे शरीर की सफ़ाई होती है। साफ़ पानी मुँह से पिया जाता है और खाने के साथ बहुत सा हिस्सा पानी का शामिल होता है, परन्तु उसके निकलने के रास्ते मल, मूत्र, पसीना और साँस के साथ हैं। जब पसीना न भी निकलता हो तो भी हमारे शरीर

के चर्म से बराबर भाप के रूपमें उड़ता रहता है, यदि इस प्रकार से चर्म पर से पसीना न उड़े तो गर्मी शरीर की न निकल सकेगी। यह एक क़िस्सा रोमन राज्य (Roman Empire) के ज़माने का चला आता है कि एक ग़ुलाम को सोने के वर्क़ में मढ़े जाने का हुक्म दिया गया, ज्योंही सारे शरीर की खाल सोने के वर्क़ से ढकी गई वह बेहोश होकर तुरन्त मर गया। इसी कारण गर्मी का सहन ख़ुश्क मौसम में ज़्यादा किया जा सकता है चूँकि पानी शरीर से ख़ुश्क हवा में ज्यादा जल्दी उड़ सकता है और गर्मी कम लगेगी। इस तरह भाप बन कर मामूली आदमी की खाल पर से दिन भर में आध सेर से तीन पाव तक पानी उड़ जाता है, अलावा उस पसीने के जो निकलते दिखलाई दे। जिन मनुष्यों का चर्म साफ़ नहीं रहता पसीना निकलने के छिद्र बन्द रहते हैं, उनको बहुधा खाल की बीमारियाँ (Skin diseases) पैदा हो जाती हैं, चूँकि पसीने के साथ हमेशा शरीर का मैल भी निकलता है और थोड़ी बहुत हवा भी उन छिद्रों में होकर शरीर में प्रवेश कर जाती है। इसी से हमारे हिन्दोस्तानी कपड़ों का पहनाव, जैसे धोती आदि ढीले कपड़े कितना लाभकारी होगा, विदित है।

इसके अतिरिक्त पानी लगभग एक सेर दो छटाँक २४ घण्टे में साधारण तन्दुरुस्त मनुष्य के मूत्र के साथ निकल जाता है। इस सब पानी के निकास को पूरा करने के लिये पाठकगण ख़ुद समझ लें कि कितना पानी पीना आवश्यक होगा। पानी नाड़ियों में

होकर सब मैल को एक रास्ते ले जाता है और दूसरे रास्ते निकालता है, उस की कमी से ख़ून कम बनेगा जिससे ही चर्म का रङ्ग पीला दिखाई देता है। पानी ही की कमी से क़ब्ज की शिकायत ९० फ़ी सदी मनुष्यों को रहती है। सब से बड़े फ़िज़ीकल कल्चर डाक्टर महाशयों की राय है कि डेढ़ सेर से पौने दोसेर तक पानी रोज़ाना साधारण तन्दुरुस्त आदमी या औरत को दिन भर में सारी कमी पूरी करने के लिये पीना चाहिये। भला, आप को आश्चर्य होगा कि कितने थोड़े मनुष्य इतने पानी की मिक़दार का सेवन करते हैं। फिर बीमारी क्यों न हो? हमारी माँ क़ुदरत जो ऐसी पानी की सख़्त कमी की हालत में अच्छे से अच्छा तरीक़ा निकल सक्ती है, शरीर का काम निकाल देती है, ताकि उसका काम बिल्कुल बन्द न हो जाय।

आज कल के शिक्षित जन भी यह समझते हैं कि ज्यादा पानी पी जाने से ख़ून पतला हो जायेगा, फिर कहते हैं कि हम क्यों पानी पियें जब प्यास ही नहीं लगती। कोई कहता है कि प्यास भी बीमारी है। ऐसी बातों से बस वह बीमारी के शिकार बने रहते हैं। जब आदतें बिगड़ जाती हैं तो नेचर की आवाज़ भी हमारे कान तक नहीं पहुँचती, वास्तव में नेचर की आवाज़ को दबाने और मारने से वह इतना मन्द हो जाती है कि हम को मालूम नहीं देती। पानी की कमी क़ब्ज़ किस तरह पैदा करती है इस का हाल तो आगे बतलावेंगे पर इस समय यह अच्छी तरह याद रखिये कि जब हम पानी का अधिक प्रयोग करने को

बतलाते हैं तो हमारा अभिप्राय यह नहीं है कि एक ही साथ पानी इकट्ठा या ज़्यादा पी लिया जाय।

पानी पीने की विधिः—

पानी हमेशा एक एक घूँट करके और हर घूँट को काफ़ी देर मुँह में रख कर पीना चाहिये, इसी लिये चुल्लू से पानी पीना कुदरती तरीक़ा है। यह पहिले बताया जा चुका है कि मुँह में पानी कुछ देर रखने से उस की प्राण शक्ति (Nervous energy) शरीर को मिल जाती है। यदि पानी पीने की ठीक आदत डालनी हो तो एक ग्लास पानी एक एक घूँट करके हर समय थोड़ी थोड़ी देर बाद पीने से प्यास खुल जाती है, फिर उतना ही पानी पिया जावेगा कि जो क़ुदरती तौर से आवश्यक है। एक दफ़े में ज़्यादा पानी पीना हानिकारक होता है, इसी ही कारण खड़े खड़े पानी पीना मना करते हैं चूँकि मेदा धुल जाता है।

खाने के समय पानी कब पीना चाहियेः—

यह सवाल हर किसी मनुष्य की ज़बान पर सुना जाता है, जैसे गोया इस सवाल के हल पर ही उन की सारी हाज़मे की शिकायतें दूर हो जावेंगी। ख़ैर हम भी उसका सिद्धान्त इसी वजह से लिखे देते हैं। पहिले तो यह समझना चाहिये कि मेदे में जो तेज़ाब (acid) आदि रस हज़म करने को निकलते हैं उन को ज़्यादा पतला करने से कमज़ोर नहीं बनाना चाहिये। उस के साथ यह भी याद रखिये कि यदि खाना पेट में एक हद तक पतला न होगा तो भोजनाशय के तेज़ाब अपना असर अच्छी

तरह नहीं करेगा। अब सवाल यह होता है कि वह हद कौन सी है जिस तक पानी लाभकारी होता है। यह हमारा मेदा ही जिह्वा के स्वाद द्वारा ख़ुद ही बता देगा, उसके बाद पानी में स्वाद कम होजायगा। दूसरा प्रश्न यह होता है कि उतना भी पानी जो कि लाभकारी साबित हो वह खाने के बीच में, अन्त में, अथवा घण्टे दो घण्टे बाद पीना उचित है। हमारी राय यह है कि ज़रूरी पानी बीच खाने के पिया जा सक्ता है, परन्तु अन्त में एक दो घूँट तो अवश्य पीना चाहिये जिससे कि मुँह में लगा हुआ लुआब पेट में चला जाये, न कि कुल्ली करने के साथ बाहर निकल जावे। फ़िज़ीकल कल्चर के डाक्टर तो यह नियम बताते हैं कि खाने से कम से कम एक घण्टा पहिले पानी पीना चाहिये, फिर खाने के साथ पीने की कोई आवश्यक्ता नहीं। उसके बाद एक घण्टे के जैसी प्यास लगे एक एक ग्लास पानी कम से कम हर घण्टे पीता जाय। यदि वह दिन भर इस प्रकार से पानी पियेगा और जैसा ऊपर लिख आये हैं उस का धीरे २ अभ्यास बढ़ाता जायेगा तो फिर दूसरे समय खाना खाने के पानी पीने की आवश्यक्ता बिल्कुल न रहेगी। हम इस तमाम का फ़ैसला आपके क़ुदरती स्वभाव पर व मुँह के स्वाद पर छोड़ते हैं?

बरफ़ का पानी इत्यादि:—

आज-कल बर्फ़, सोडा व लैमन इत्यादि चाय से भी अधिक चल गये हैं, मगर इनसे हानि जितनी भी होती है उसकी कोई शुमार नहीं। यदि आप रोज़ सँखिया भी खाने का

स्वभाव डालें तो वैसी ही आदत पड़ जायेगी। इन्हें तो साधारण स्वभाव वाले लोग कहते हैं कि यह तो नशेली चीज़े भी नहीं, फिर क्या ऐसी हानि करेंगी? पर पाठक महोदय यह विचार कीजिये कि जैसे ६० फ़ीसदी कब्ज़ की बीमारी पानी कम पीने से होती है, इसी प्रकार सैकड़ों सभ्य मनुष्यों के मेदे इन ऊपर की चीज़ों से रोज़-मर्रा ख़राब किये जाते हैं और कोई उनके विरोध में उँगली भी उठाने वाला नहीं।

ठंडा पानी वहाँ तक पिया जा सक्ता है कि जहाँ तक पेट की गर्मी ठंडक पहुँचाने के बाद बदस्तूर लौट आवे। इससे अधिक ठँडक पहुँचने से मेदे की गर्मी नशा करने के मोआफ़िक़ रोज़मर्रा घटती जाती है, यही मन्दाग्नि होना सब से बड़े हानि का कारण बनती है। इसके अतिरिक्त सोडा या मलाई की क़ुलफ़ी इत्यादि चीज़ें तो हाज़मे को बिल्कुल उलट देती हैं, इसका अनुभव स्वयं किया जा सक्ता है।

पानी में स्नान की विधिः—

स्नान करना तन्दरुस्ती के लिये ऐसा ही आवश्यक है जैसा जल-पान करना जिन्दगी के लिये। पशु पक्षी यदि प्रति दिन स्नान नहीं कर सकते तथापि जब अवसर मिलता है तो बड़ी ख़ुशी से स्नान में मग्न हो जाते हैं। मनुष्य जो कि वस्त्रधारी हो गया है पशुओं की तरह बिना स्नान किये कुछ दिनों भी आरोग्य नहीं रह सकता। अब तो हम लोग ऐसे आलसी होते जाते हैं कि जाड़ों में तो आठ आठ रोज़ बिना स्नान किये रह जाते हैं और फिर भी गरम पानी से धूप में बैठ कर बदन

चुपड़ा जाता है। हमने आरोग्यता के तीन लक्षण पुस्तक के आरंभ में ही दे दिये हैं उनसे आप अनुमान कर सकते हैं। स्नान प्रति दिन करने की आवश्यक्ता इसी से अनुभव हो सक्ती है कि हमारी एक इञ्च मुरब्बे खाल में ३,००० नलकियाँ या छिद्र पसीना निकलने को होते हैं जिसमें से कि हर वक्त मैल से लदा हुआ पसीना निकलता रहता है। जैसे कि घर का कूड़ा व मैला रोज़ निकालना पड़ता है इसी प्रकार ख़ून का मैला हर समय पसीने के साथ निकलता रहता है। यदि यह मैला खाल के ऊपर से साफ़ नहीं किया जाता है तो यही तमाम खाल की लगनी बीमारियों के जर्मों या कीड़ों के पैदा होने की जगह बन जाती है। अलावा इस पसीने के जो कि भाप बन कर उड़ता रहता है हमारी खाल में से कुछ रोग़नी माद्दा भी निकलता है जिससे कि खाल चिकनी बनी रहती है। इस के अतिरिक्त जो खाल की सब से ऊपर की झिल्ली है उसकी उमर भी बहुत थोड़ी होती है, हर रोज़ वह झिल्ली कुछ न कुछ हमारे कपड़ों की रगड़ से छूट जाती है और इसको अच्छी तरह रोज़ स्नान से धोना आवश्यक है ताकि नई झिल्ली जो नीचे बन गई है अपना काम कर सके।

पहला नियम—हमको स्नान पहले सर से करना चाहिये न कि जैसे उल्टी रीति बहुत पुरुष करते देखे जाते हैं कि पैर से उनका स्नान शुरू होता है। संध्या में एक वेद मन्त्र जिसका नाम मार्जन मन्त्र है शुरू में ही कहा जाता है, और इसमें बतलाया है कि पहिले सर, फिर नेत्र, फिर कण्ठ, फिर हृदय, फिर नाभि

तब पैर, फिर दुबारा सिर, और उसके बाद सारा शरीर पानी से धोना चाहिये। अब अमेरिकन डाकृर सर को पहिले धोने को बतलाते हैं और पैर बाद को। दिन में शरीर के ऊपर के हिस्सों के स्नान देने से दिन भर फुर्ती व ताक़त बनी रहती है, और रात्रि में पैर को स्नान देने से निद्रा अच्छी आती है। इसका कारण यही है कि दिन में प्राणवायु शरीर को प्राप्त होती है जिससे कि वह ख़ूब काम कर सकता है, इसी कारण प्रातःकाल से १२ बजे दिन तक स्नान का समय रक्खा है जब कि प्राण-वायु बढ़ती है।

दूसरा नियमः—पानी शरीर में बहुत ठँडा न होना चाहिये बल्कि जैसा ताज़ा कुँए का पानी। गरम पानी से नहाने से कोई लाभ नहीं प्राप्त होता, केवल सप्ताह में एकबार गरम पानी और साबुन से शरीर का मैल धोने के लिये डाकृर लोग बतलाते हैं। ठण्डे पानी से शरीर की गर्मी निकल जाती है और अब यह साबित किया जा रहा है कि बहुधा रोग शरीर से जो गर्मी नहीं निकल पाती उससे पैदा होते हैं। एक डाकृर महाशय यहाँ तक कहते हैं कि जब मनुष्य की गर्मी बाहिर को नहीं निकल पाती तो उसकी मृत्यु का कारण हो जाती है। हालाँकि मरते समय शरीर ठण्डा होने लगता है परन्तु उसके अन्दर कोठे में गर्मी इतनी प्रबल होती है कि शरीर को जला देती है, पर वह गर्मी शरीर में गर्मी लेजाने वाले परमाणुओं के न होने से बाहर नहीं निकल पाती। इन सब बातों से स्नान करने की आवश्यकता आप को ज्ञात हो सकती है। पानी

वहाँ तक ठण्डा इस्तैमाल किया जा सकता है जहाँ तक कि आप के शरीर में इतनी सहनशक्ति हो कि ठण्डक के बाद शरीर की गर्मी तुरन्त लौट आवे, यह शरीर के शक्ति के ऊपर निर्भर है। जैसे ठण्डा पानी पीकर पेट की गर्मी लौटती है ऐसे ही उससे स्नान करने से। पर यदि सर्दी से शरीर कम्पित या पीड़ित मालूम पड़े तो समझ लो कि इतनी ठण्डक के बाद शरीर की गर्मी नहीं लौटेगा। स्नान के बाद तो शरीर में बड़ी शक्ति और गर्मी व तरोताज़गी आजाती है।

तीसरा नियमः—स्नान का लाभ शरीर को मल मल कर नहाने से होता है। जहाँ तक हो सके एक तौलिया या अँगोछे को भिगोकर शरीर के हर हिस्से को रगड़े इससे सूराख़ खुलजायेंगे। यदि ज़्यादा ठंडा पानी हो तो भी अंगोछे से ही मलना चाहिये। उसके अतिरिक्त ख़ाली हाथ से पानी डालने के बाद तुरन्त मलना बड़ा लाभदायक साबित हुआ है, ऐसे ही हमारे देश का रिवाज भी है पर अभी अन्य देशों को यह हमसे सीखना पड़ेगा। हथेलियों से शरीर को मलने से एक विशेष लाभ यह होता है कि हमारे हाथों से एक प्रकार की मिक़नातीसी शक्ति निकलती है जिससे कि शरीर को आत्मा अपना सा लेता है, न तो उतनी ठंडक ही लगती है यदि वेग से मला जाय और न मनुष्य का चित्त नहाने के कार्य्य से कहीं और भ्रमण करता है जैसे कि व्यायाम के समय कहीं और भ्रमण न करना चाहिये। इसके अतिरिक्त हाथ के मलने से हमारे शरीर की माँस पेशियाँ जम जातीं हैं और एक तरह की चमक या तेज उनके ऊपर

झलकने लगता है, यही स्नान का सब से बड़ा लाभ है। कभी कभी गरम पानी और साबुन इस्तैमाल करे, पर साबुन लगाने वालों को यह याद रखना चाहिये कि तेल की मालिश साबुन के बाद ही करना चाहिये चूँकि साबुन ख़ुद तेल को काटता है। ऐसे रगड़ने से शरीर का व्यायाम भी ख़ूब होता है, और यदि हमारी माताएँ अपने बच्चों पर घण्टा भर रोज़ तेल मालिश करने और रगड़ रगड़ कर नहलाने में खर्च करें तो हमारी सन्तान की तन्दुरुस्तियाँ क्यों ऐसी रोगित रहें।

चौथा नियमः—नदी में नहाना। इससे सब सहमत होंगे कि नदी में नहाने का महत्व तन्दुरुस्ती के लिये सब से बढ़ कर है हमारे यहाँ तो गङ्गा यमुना के स्नान-यात्रा का यश हर कोई गाता है, परन्तु बहुत सी मूर्ख जनता अब भी मेले दशहरे के लिए तो गङ्गातट तक पहुँच जाती है पर एक गोते में ही अपना कल्याण समझ लेती है। हरिद्वार के कुम्भ के लिये हज़ारों कष्ट सहेंगे परन्तु और साल के बारह महीनों में एक बार भी रेल का टिकट लेकर स्नान ध्यान की ख़ातिर नहीं जाया जाता। कहा जाता है कि स्वच्छ जल में तैरने से बढ़ कर कोई व्यायाम नहीं। साधारण नहाने में भी खड़े हो कर न्हाना बैठ कर नहाने से अति लाभकारी है। पर यह नदी के नहाने में भी याद रखना चाहिये कि पहिले सर धो ले फिर और ऊपर का अँग चुपड़ ले, तिसके पीछे नदी में गोता मार जावे, न कि जैसे आजकल पहिले पैर भिगोते हुये गहरे में घुसते हैं। इसी प्रकार यदि टप में

साधारणतया स्नान करना पड़े तो उसमें दोज़ानू होकर बैठे, फिर ऊपर से पानी डाले।

पाचवाँ नियम:—ठण्डे पानी से स्नान के बाद शरीर बिना पोंछे हुये कपड़ा पहिन लेना चाहिये, ऐसा करने से गर्मी जल्दी लौटती है और एक प्रकार की नई शक्ति का असर जैसा ऊपर लिख आये हैं मालूम होगा। यदि गरम पानी से स्नान किया हो तो बदन अवश्य पोंछना चाहिये।

छठा नियमः—नहाने से पहिले और बाद थोड़ी व्यायाम करना आवश्यक है। पहिले तो जितनी चाहे की जा सकती है मगर कम से कम इतनी अवश्य करनी चाहिये कि जिससे शरीर में गर्मी पैदा हो जावे। व्यायाम के पश्चात् स्नान करने से बहुत से हमारे सभ्य पुरुष डरते हैं, पर हमने देखा है कि ख़ूब व्यायाम के बाद और बिना पसीना पोंछे ही तन्दुरुस्त मनुष्य तुरन्त ही ठण्डे जल से स्नान कर लेते हैं। पहिले तो हम ज़्यादा ठण्डे जल की सलाह ही नहीं देते, फिर भी आप याद रखें कि यदि आप एक दो प्राणायाम भी स्नान के समय करते जावें तो कभी भी सिवाय लाभ के ठण्डे जल के स्नान से आप धोका नहीं खा सकते। स्नान के बाद केवल उतने व्यायाम की आवश्यकता है कि जिससे शरीर की गर्मी लौट आवे।

स्नान से पहिले प्राणायाम विधिः—

सीधे खड़े हो, आँखें सामने, कंधे पीछे को, और हाथ नीचे को। शरीर को धीरे धीरे पैर की उँगलियों पर उठाओ और पूर्ण श्वास को खींचो, फिर इसी तरह रोक के खड़े रहो। फिर

धीरे धीरे निकालते समय पैरों को नीचे ले आओ। इसको कई बार करो।

लुईकुहनी साहब के टप का इलाज़ः—

जर्मन के मशहूर गत डाक्टर लुईकुहनी ने दुनियाँ भर में अपने निकाले हुए पानी या टप के इलाज से नाम पाया है और सदहा सभ्य भटके हुए पुरुषों को नेचर के रास्ते पर डाला है। उनके केवल दो तरह के टप-स्नान हैंः—एक जङ्घा-स्नान या हिपबाथ (Hipbath) दूसरा सिट्ज़बाथ (Sitz bath)। इसके अतिरिक्त हम स्टीमबाथ या भाप के स्नान का वर्णन और देंगे। हम डाक्टर लुईकुहनी की इलाज़ की बड़ी बड़ी पुस्तकों से आपको न तो इस जगह परिचय करा सकते हैं, न हम यही सलाह देंगे कि आप उन्हीं पुस्तकों तक अपने को महदूद रखें, क्योंकि फ़िज़ीकल कल्चर विद्या ने उसके बाद उसी नेचर के रास्ते पर बड़ी उन्नति की है, सत्य को जहाँ से मिले ग्रह करना उचित है।

हिपबाथ—अर्थात् जङ्घा-स्नानः—

इस स्नान में नग्न हो कर टप भरे पानी में इस तरह बैठा जाता है कि दोनों पैर टप के बाहर रहें और टप का पानी पस-लियों के नीचे तक रहे। फिर एक अंगोछे से नाभि को ऐसे मला जाता है कि हाथ बाँएँ से दाएँ और दाएँ से बाएँ नाभि के ऊपर होता हुआ पड़े हुए कोलन (horizontal colon) को मलता रहे। इससे पानी की तरावट पहुँच कर क़ब्ज़ एकदम दूर करती है, और मल मूत्र साफ़ होने से शरीर का अजातीय द्रव्य या रोगित माद्दा (foreign matter) निकल जाता है। फिर प्राक-

तिक फल मूल आदि खाना खाने से स्वच्छ नया खून बनता है। यह स्नान बहुधा १५ मिनट तक का दिया जाता है। इसके पश्चात् हलका व्यायाम जैसे टहलना इत्यादि इतनी देर करना चाहिये कि जिससे पसीना आ जाये। पानी भी वहाँ तक ठण्डा होना चाहिए जिसे शरीर सहन कर सके और बाद को गर्मी पूरी तौर से आसके उतनी ही देर बैठना चाहिए।

सिट्ज़ बाथ:—

इस स्नान में केवल अन्तर इतना है कि बजाय नाभि के मलने के मनुष्य अपने जननेन्द्रिय लिङ्ग के आख़री हिस्से को जो कि एक स्नायु चक्र (nervous centre) है उसको पानी में मलते हैं। यह आध घण्टे तक एक समय में दिया जा सकता है और दिन में कई बार ले सकते हैं। इसमें पानी में बैठने की भी आवश्यकता नहीं, केवल पानी थोड़ी थोड़ी देर बाद बदला जा सकता है। इस स्नान का लाभ स्नायु व मानसिक रोगों में अत्युत्तम साबित हुआ है।

स्टीम बाथ या भाप का स्नान:—

भाप के स्नान को हमारी राय में ऊपर के दोनों से इस वास्ते पसन्द करना चाहिये, चूँकि इसका फ़ायदा एक ही रोज़ के करने से और तुरन्त ही मालूम हो जाता है। ऊपर के स्नानों को तो महीनों बड़े नियम-पूर्वक भोजन इत्यादि का प्रबन्ध करके करना पड़ता है, परन्तु भाप के स्नान में कोई ज्यादा मुश्किल नहीं। जब कभी बुख़ार या सर में दर्द या बदन टूटना इत्यादि मालूम पड़े या वैसे ही शरीर की सफ़ाई के लिए महीने मे एक

बार कर लिया जाये तो तुरन्त लाभकारी होगा। इसमें ख़बरदारी यह रखना चाहिये कि शरीर चारों ओर से बिल्कुल ढक लिया जाय, या तो चारपाई पर लेट कर या बेंत की कुरसी पर बैठ कर, परन्तु हवा का किसी छिद्र में होकर भी गुज़र नहीं होना चाहिये। उसके बाद ख़ूब खौलती हुई पानी की पतीली नीचे रखवाना चाहिये, जिसको कि दूसरा आदमी थोड़े थोड़े सहन शक्ति के मुआफ़िक खोलता जाय ताकि भाप की गर्मी से ख़ूब पसीना छूटे। यह कम से कम आठ दस मिनट और ज़्यादा से ज़्यादा पन्द्रह बीस मिनट तक किया जाता है। पसीने को बराबर किसी बड़े अँगोछे से ख़ूब पोंछते रहना चाहिये। शरीर नग्न होने से एक एक चर्म-छिद्र साफ़ हो जाता है। उसमें से निकल कर जब पसीना बिल्कुल न रहे, तो ताज़े पानी से फ़ौरन स्नान करना चाहिये पर हवा बिल्कुल न लगे। फिर थोड़ा व्यायाम शरीर में गर्मी लाने को करना चाहिये। इस समय शरीर भाप से निकलते ही ऐसा हलका हो जायगा कि जैसे सब शरीर का मैल और उसके रोग भी ख़ारिज हो गये, इसका आनन्द एक बार करने से ही मालूम हो सकता है। अति कमज़ोर रोगी को यह स्नान नहीं दिया जाता, और हफ़्ते में एक बार, हद दर्जे दो बार दे सक्ते हैं।

वस्ती कर्म अथवा जल से कोलन का स्नान:—

(Colon cleansing methods).

एनीमा (Aenema) या डूश (Deutsch) अथवा वस्ती कर्म के प्रयोग को लोग बड़े निरादर व आश्चर्य की निगाह से देखते

हैं, वे उसको प्रकृति के विरुद्ध समझते हैं। हम केवल इस बात का यह उत्तर देंगे कि यदि क़ुदरत में कोई जानवर उसी इलाज को करता दिखलाई दे तो फिर तो ख़िलाफ़ क़ुदरत नहीं कहा जा सका। एक पक्षी आइबिस जाति (Ibis family) का ऐसा देखा गया है जो कि हज़ारों मील समुद्र पार करके ख़ास मौसमों में अन्य महाद्वीपों की यात्रा को निकलता है। जब वह किसी जङ्गल में झाड़ियों के बेर इत्यादि इस तरह के खा लेता है कि बीमार पड़ जाता है और उसका घर लौटना मुश्किल पड़ जाता है तो वह जैसे तैसे करके समुद्र के किनारे तक आकर गिर पड़ता है। ऐसी क़ब्ज़ की हालत में यह देखा गया है कि वह उलटा होकर और पानी को चोंच में लेकर गुदा के रास्ते से ऊपर को चढ़ाता है, और ज्यों २ वह अपने परिश्रम में सफल होता है वह ज़्यादा पानी चढ़ाता है। फिर बस क्या देखना है कि ज़रा देर में उठ कर चैन से उड़ता हुआ नज़र आता है। इस दृश्य को सब से पहिले भारतवर्ष के प्राचीन लोगों ने देखा और पहिले मनुष्य के बारे में यह कहा जाता है कि वह बुड्ढों का इलाज जल के सेवन से ऐसी जल्दी कर देता था कि यह मशहूर हो गया कि वह बुड्ढों को जवान कर देता है। फिर क्या था, सैकड़ों वर्ष के क़ब्ज़ के रोगी वृद्ध व युवक जब इस नेचर के हकीम के पास दूर दूर से आने लगे, और अच्छे चँगे होकर जहाँ लकड़ी के बल आये थे दौड़ते घर वापिस नज़र आये। यह कहावत के तौर से मशहूर है, मगर हमारी यह प्राचीन क्रिया जिसका कि नाम वस्तीकर्म है ऋषियों और योगियों के लिये कोई नई बात नहीं।

आज तक नेती धोता इत्यादि क्रियाओं के साथ बस्तीकर्म को सब से ऊँचा पद दिया जाता है अब तो अमेरिका और यूरोप के डक्टरों ने बस्तीकर्म को नित्य नैमित्तिक कर्मों में शामिल कर लिया है। बड़े २ डाक्टरों का तजुर्बा है कि जब वह ७०-८० और अधिक वर्ष की आयु को पहुँच गएथे उसके बाद उन्होंने अपनी आयु बस्ती कर्म द्वारा बहुत बढ़ा ली जब कि उनके शरीर के अङ्ग ऐसे रोगग्रासित हो गये थे कि उन्हें ज़्यादा जीवन भारी था। आजकल तो अमेरिका में नये नये यन्त्र बस्ती कर्म का प्रचार करने के लिये बन गये हैं जिनका वर्णन करना हम व्यर्थ समझते हैं। पानी को चढ़ाने के लिये चाहे पिचकारी का इस्तैमाल किया जाय या नलकी का या रबड़ के फुकने का, या जैसे कि एक मशक़ सी बनाई गई है जिस पर केवल बैठने से पानी चढ़ जाता है, कुछ भी हो, इसके यन्त्र आप स्वयं ही पसंद कर सक्ते हैं।

जुल्लाब या मुसिल से दस्त लेना क्यों हानिकारक है?

हमारी समझ में बस्ती कर्म की आदत युवावस्था में डालना अवश्य क़ुदरत के विरुद्ध है, जब तक कि हम और क़ुदरती विधियों से पेट में क़ब्ज़ को पैदा होने ही न दें, परन्तु एक बार क़ब्ज़ दूर करने के लिये बस्ती कर्म का प्रयोग आवश्यक है और इसमें सब से ज़्यादा सुभीता भी है। हम हरगिज़ किसी प्रकार का मुसिल या जुल्लाब लेने की सलाह नहीं दे सकते, क्योंकि दस्तावर औषधियाँ सब क़ुदरत के विरुद्ध असर रखती हैं,

विशेष कर अङ्गरेज़ी दवाइयाँ। हम संक्षेप से उसका असूल लिखते हैं :—

(१) मेदे में दवाई पहुँच कर उसका असर आँतों के दूसरी ओर २२ फ़ीट की नलकी में गुज़र कर यह हो कि कोलन मैल से साफ़ हो जाय यह प्रत्यक्ष क़ुदरत के विरुद्ध मालूम पड़ता है।

(२) जुल्लाब की दवाइयों का क़ायदा यह है कि मेदे से निकल कर छोटी आँतों में जाने से पहिले ही हिद्दत अथवा गर्मी पैदा करती हैं और सारे शरीर को हिला डालती हैं। चूँकि छोटी आँतों में हो कर उनका आगे बढ़ना कठिन होता है, इस हिद्दत से सारी आँतें हिल जाती हैं, और उल्टे सीधे झटके दूसरे किनारे पर भी पहुँचते हैं। और यदि कोलनमें काफ़ी पानी पहुंच जाय जिसके लिये कि गरम पानी पिया जाता है तो कुछ दस्त भी आ जाते हैं। सब के आख़िर के दस्तों में वह जुल्लाब की दवाई भी निकल जाती है। इससे सब से बड़ी हानि यह होती है कि शरीर में प्राण शक्ति (nervous energy) बिल्कुल कम हो जाती है, और चूँकि सारा शरीर हिल जाता है, एक एक अङ्ग टूटने गिरने लगता है, और कमज़ोर बीमार को तो बिल्कुल ही बिठाल देता है।

(३) जुल्लाब से दस्त लेने में न तो पेट बिल्कुल साफ़ होता है, न कब्ज़ की ही जड़ जाती है, बल्कि क़ब्ज़ तो जुल्लाब के बाद और अधिक बढ़ता है। किसी क़िस्म का जुल्लाब चाहे

वह मैगनीशिया (magnesia) या अंडी के तेल (castor oil) का हो, और चाहे कोई और पेट फुलाने वाली गोलियाँ (cathartic pills) भी उससे पहिले दी हों, तब भी पेट का मैल खुरच के केवल दवाई से कभी नहीं निकल सकता, बल्कि उस जमे हुए मैल में ऐसे गड्ढे पड़ जाते हैं जिनमें कि और जल्दी क़ब्ज़ का सामान इकट्ठा हो जाता है। आपको दो दिन के लिये भले ही पेट हलका मालूम हो मगर फिर बदस्तूर और अब की बार जुल्लाब से प्राण-शक्ति और भी गिर जायेगी जो आप यह उम्मेद करें कि दुबारा जुल्लाब से पेट साफ़ हो जायेगा।

क़ुदरती इलाज वस्तीकर्म है:—

हम पहिले क़ब्ज़ होने का मूल कारण बतलायेंगे, यह दो हैं। एक तो कोलन में काफ़ी पानी न पहुँचना। जब सारे शरीर को पानी की आवश्यका होती है और आप नेचर की आवाज़ को नहीं सुनते तो वह मजबूर होकर जो सड़ा हुआ पानी कोलन की नाली में से मिल सक्ता है उस ही को कोलन की दीवार में होकर जज़्ब कर लेती है, इससे मल और भी ख़ुश्क हो जाने से क़ब्ज़ को बढ़ा देता है, और फिर चूँकि नेचर को फ़िक्र होती है कि मल ज़्यादा सड़ रहा है तो उसकी बदबू को मनुष्य की साँस व पसीने से निकालने के लिये कुछ मैले पानी को कोलन की दीवारों से और भी खींच लेती है। अब दूसरा कारण जिससे कि क़ब्ज़ पैदा होता है वह यह है कि पाख़ाने जाने के समय पर हम और कामों में ऐसे लगे होते हैं कि उसे बिल्कुल भुला देते हैं। याद रखिये कि नेचर को अपनी आदत बनाकर नियमा-

नुसार काम करने का बड़ा शौक़ है, जो आप उसका समय नियत कर दें फिर उस समय बिना हाजत हुये भी आप पाख़ाने जावें तो फिर आप देखें अवश्य पाख़ाना आवेगा। नेचर हमारी परम मित्र है, यदि सब से अच्छे रास्ते पर चलने को आप तैय्यार नहीं हैं तो वह जो कुछ मजबूरी से आप के लिये अच्छे से अच्छा कर सकेगी करती है। जब आप अपने समय पर या पाख़ाना लगने पर नहीं जाते हैं या कुछ देर को टाल देते हैं, तो तुरन्त ही गुदा के दर्वाज़े को झिल्ली (Guard cells) रुष्ट होकर अपना काम छोड़ कर सुकड़ जाती है फिर कोलन और उसके चोर दर्वाज़े (Rectum) में भी हरकत मन्द हो जाती है, यदि उसके पश्चात् पाख़ाना आवेगा भी तो नाम मात्र, बाकी सब मल खुश्क होकर कोलन के चारों ओर जम जाता है, इसकी तह रोज़ और लगती जाती है और इसी से पेट पत्थर की तरह क़ब्ज़ में सख़्त हो जाता है, केवल उस जमें हुये मल के बीच में एक पतली नाली जैसा सूराख़ रह जाता है जिसमें होकर थोड़ा बहुत मल रोज़ निकलता भी रहता है। इसी से लोग समझते हैं कि उन्हें क़ब्ज़ नहीं होगा, हालाँकि यह देखा गया है कि कोलन को वस्तीकर्म से धोने पर ऐसा काला काँयठ का सख़्त बदबूदार माद्दा निकलता है कि यह समझ में नहीं आता कि पेट में ऐसी सड़ी हुई गन्दगी कैसे रहती है, यही कारण है कि बहुतों के पेट में से लम्बे लम्बे कीड़े निकलते हैं या तमाम बुख़ार वग़ैरा सब रोगों के जर्म या कीड़े पैदा होने का वही स्थान है, अक्सर महीनों पहिले के खाये हुये बीज

इत्यादि निकलते हैं जिससे अनुमान हो सकता है कि बीमारी से कितने दिनों पहिले का क़ब्ज़ पड़ा था, बहुतों को हरे रङ्ग का पाख़ाना हमेशा ही आता है ऐसों को दायमी क़ब्ज़ रहता समझना चाहिये। पाख़ाने का रङ्ग हलका पीलापन लिये होना चाहिये और बँधा हुआ या सख़्त भी न होना चाहिये। यदि क़ब्ज़ की शुरूआत ही हो तो केवल पानी पूरी मिक़दार में पीने से और समय पर पाख़ाने जाने से, व एक और कसरत जो आगे बतायेंगे करने से बिल्कुल जाता रहेगा। परन्तु पुराने क़ब्ज़ पड़ जाने पर नीचे की बिधि से वस्ती-कर्म करने से वह जड़ से जाता रहेगा, फिर उसके बाद नियमानुकूल मनुष्य रहे। हम नीचे वस्ती-कर्म की विधि लिखने से पहिले पाठक महाशयों से क्षमा माँगते हैं यदि जो हमने कुछ बड़े साफ़ शब्दों में उनके पेट की अन्दरूनी गन्दगी को वर्णन किया पर जितनी ही घृणा से हम बाहर की गन्दगी को देखते हैं तो क्या अवस्था कम शोचनीय है यदि वह बाहर की गन्दी नाली जिससे सभ्य पुरुष इतना भागते हैं वही उनके पेट के अन्दर हो।

वस्ती-कर्म विधिः—

वस्ती-कर्म सायँकाल के करने में सुभीता है। पानी ऐसा गुनगुना होना चाहिये जो हाथ आराम से सहलें। पहिले रोज़ केवल डेढ़ पाव पानी चढ़ाना चाहिये और चन्द मिनट पेट में रोक के निकाल दे। दूसरी रात को तीन पाव पानी से इसी प्रकार वस्ती-कर्म करे। फिर एक रात्रि को छोड़ या नागा कर

के चौथी रात्रि को ४½ पाव या एक सेर आधपाव पानी से ले। उसके बाद दो दिन नाग़ा कर दे, जिसके बाद सातवीं रात्रि डेढ़ सेर पानी से वस्ती-कर्म करे। इस पानी को ज़्यादा नहीं समझना चाहिये, कोलन में तो बहुत से मनुष्य गेलनों पानी चढ़ा लेते हैं जो मालूम भी नहीं देता। वस्ती-कर्म से पहले और बाद को भी पेट को ख़ूब मलना और दबाना चाहिये और दो एक दफ़ा प्राणायाम की भी पूर्ण श्वाँस लेवे। जिस सप्ताह में इस प्रकार वस्ती-कर्म द्वारा क़ब्ज़ दूर किया जाता है पाख़ाना और समय पर नहीं आवेगा, पर फिर भी समय पर जाने की आदत अभी से डालना चाहिये, इस सप्ताह के दो दिन बाद से उसी समय हाजत होने लगेगी और फिर क़ब्ज़ बिल्कुल न रहेगा, यदि आप समय को न छोड़ेंगे और क़ाफ़ी पानी का सेवन करते रहेंगे। आप इसके बाद भी चाहें तो महीने पीछे एक दफ़ा वस्ती-कर्म ले सकते हैं ताकि फिर कभी क़ब्ज़ न पड़ने पावे, पर हमारी समझ में उसकी आवश्यकता ही न पैदा होना अच्छा है।

चौथा अध्याय

हवा और प्राणायाम

प्राणशक्ति का सब से बड़ा ख़ज़ाना:—

म हवा को साँस लेने में फेफड़ों के अन्दर ले जाते हैं। इसमे जो आक्सिजन वायु (Oxygen gas) है वह ख़ून को साफ़ करने और मैल को जलाने के लिये निहायत ज़रूरी है। इसके अतिरिक्त हवा से एक और भी लाभ है, वह यह कि हवा की प्राणशक्ति हमारे फेफड़ों में होकर स्नायु केन्द्रों में इकट्ठी हो जाती जाती है, पर यह ठीक रीति से साँस लेने से ही निकाली जा सकती है। योगी पुरुष कहते हैं कि वह दो चार साँस में ही कितने ही थक गये हों फिर वैसे ही प्राणशक्ति को शरीर में इकट्ठी कर लेते हैं। इसके नियम तो हम प्राणायाम बताते समय लिखेंगे।

स्वच्छ वायु से लाभ:—

शरीर के लिये आक्सिजन जो कि वायु में पाँचवाँ हिस्सा है साँस द्वारा ख़ून में मिलकर सारे अङ्गों की नाड़ियों में पहुँच

कर नये जीवन का डालने वाला है। उससे मैल जल जाता है और एक गैस बन कर मुँह से निकलती है जो कि फिर साँस लेने क़ाबिल नहीं रहती। रात को पेड़ भी उसी हवा को निकालते हैं, इसीलिये रात में पेड़ों के नीचे सोना हानिकारक बतलाते हैं। परन्तु दिन में वृक्ष उस हवा को पत्तियों द्वारा अपने में जज़्ब करते हैं जो कि हम मुँह से निकालते हैं, और आक्सिजन गैस को वह पत्तियों से बाहर निकालते हैं जो कि हमारे मतलब की है, इसीलिये दिन में वृक्ष लाभदायक हैं। अब ज़्यादा कहने की ज़रूरत नहीं कि खुली साफ़ हवा तन्दुरुस्ती के लिये कितनी आवश्यक है? खुले हुये आँगन या छत्तों का रहना अथवा दुर्गन्धि से बचना कैसा आवश्यक है। साँस की बीमारियों से कितने मनुष्य रोगित रहते हैं और अब तो पुराने बुख़ार की बीमारी ने घर के घर बरबाद कर दिये। जँगल या पहाड़ की हवा को कौन नहीं अच्छा जानता, मगर आजकल के शहरों में तो ऐसे ढँग और तरीक़े नज़र आते हैं कि जैसे गोया कोई तन्दुरुस्ती का पहिला नियम ही न जानता हो। यह विचार करने की बात है कि यदि हम अपने को एक कमरे में खूब बन्द कर लें तो हमारे मुँह से ८ गेलन फ़ी घण्टा के हिसाब से ख़राब हवा निकलेगी और यदि हम आठ घण्टे रात्रि में आराम करें तो ६४ गेलन वही ख़राब गैस हुई, और यदि दो आदमी उसी कमरे में सोते हों तो उस से दुगनी करो, ग़रज़ कि बार बार आप को अपने मुँह की निकली हुई हवा से ही साँस लेना पड़ेगी। फिर उस पर कोई साहब उसी बन्द कमरे में

तम्बाकू पीते रहते हैं, और यह तो मामूली बात है कि मट्टी के तेल का लैम्प भी वहीं जलता रहता है। एक तो वैसे ही आग या बत्ती जलने से आक्सिजन वायु का जल्दी ख़र्च हो जाता है, फिर मट्टी के तेल के धुँये के सेवन से तो तपेदिक़ की बीमारी हाथ बाँधे खड़ी रहती है। हमारे तजुर्बे में भी एक बड़े तन्दुरुस्त विद्यार्थी की शोचनीय घटना हुई, वह अपनी परीक्षा के लिये रात्री को कमरा बन्द कर के लाल्टैन से पढ़ता था, दो ही मास पर्यन्त वह तपेदिक का ऐसा शिकार हो गया कि फिर प्राण न बचे। ऐसे ही हम अपने रोगी मनुष्यों के लिये जाड़ों में रात दिन अंगीठी में कोयला जलाया करते हैं पर यह नहीं जानते कि बन्द जगह में आग के जलने से एक ऐसी ज़हरीली गैस (Carbon monoxide) निकलती है जो कि आपने प्रायः नीले रंग से जलते हुये अग्नि की लपट में देखा होगा, वह हमारे ख़ून में मिलकर सब शरीर में ज़हर को पहुँचा देती है, जिससे कि उस बन्द कमरे का रोगी धीरे धीरे ज़हर से न मरता हो तो मारा जाता है। इससे भी अधिक नुक़सान इसी गैस से हमारे ईंटों के भट्टों पर काम करने वाले, या रेल का कोयला जलाने वाले हलवाई उठाते हैं। यदि वही अग्नि खुली हवा में बनाई जावेगी तो वह गैस पैदा ही नहीं होगी। अब इससे शुद्ध वायु के लाभ आप स्वयं ही समझ सकते हैं, जब आप प्रातःकाल बन्द कमरों को खोलते हैं तो भी अशुद्ध हवा बन्द होने के कारण आप का सर चक्कर खाने लगता है, जब तक कि आप थोड़ी देर रुक कर न घुसें। शहर की हवा और जङ्गल

की हवा में तो वैसे ही बड़ा अन्तर है। शोचनीय दशा हमारी पर्दानशीन स्त्रियों की है जो कि सारे जीवन एक ही मकान में बन्द रखी जाती हैं। कुछ युरोप के डाक्टरों ने अनुभव किया है कि लकड़ी के धुएँ में काम करने वाले स्त्री पुरुष विशेष कर तपेदिक् से बचे रहते हैं, इसका असली कारण यह मालूम होता है कि लकड़ी के धुएँ से थोड़ा बहुत जैसे हवन की सामिग्री जलाने से, मकान की अन्दर की कोठरियों व अशुद्ध वायु के कीड़े मर जाते होंगे, न कि यह कि बिना शुद्ध वायु के आये धुएँ में काम करने से तपेदिक की बीमारी अच्छी हो जाये या होने से रुक जाये। कुछ भी हो इससे नित्य हवन करने की रीति का लाभ प्रत्यक्ष है, हमारे यहाँ लिखा है कि घृत का जलाना, जो कि आज-कल पढ़े लिखे लोग फ़िज़ूलखर्ची बताते हैं, सब से ज़्यादा अशुद्ध वायु के कीड़ों के मारने में उपयोगी है। इसी के साथ हम आपका ध्यान एक और अपूर्व चीज़ जो कि वायु शुद्ध करने और कीड़े मारने में है, उसकी ओर ले जावेंगे, वह फ़क़त गोबर है। इसका लीपना जब से दीवारों के ऊपर छूटा, घर घर तपेदिक् आगई, जो कि एक पुश्त पहिले कोई जानता भी न था कि क्या यह रोग होता है, देखने को क्या सुनने को भी हिन्दोस्तान में न था। जब से हमने पाश्चात्य सभ्यता की ग़ुलामी स्वीकार करके पक्के मकानों का रहना शुरू किया, तब से गोबर का लीपना तो अलग रहा, ऊँची ऊँची दीवारें खिचवा कर हमने अपनी, और अपनी स्त्रियों के लिये विशेष कर, क़बरें खोद लीं, कई कई मंज़िलों की इमारतों ने हमें वायु-मण्डल व सूर्य्य की जीवनमयी किरणों से अलग काट दिया।

ब्रह्ममुहूर्त्त में उठने से लाभः—

हम यह केवल एक बात बताना चाहते हैं कि कुछ साइंस-वेत्ता डाक्टरों की राय है कि प्रातःकाल चार बजे वायु-मण्डल में एक बड़े तेज़रूप का आक्सिजन जिसे ओज़ोन (Ozone) कहते हैं पैदा होता है। यह केवल पहाड़ों की स्वच्छ वायु में पाया जाता है और इसी से लाभ उठाने के लिये पहाड़ की वायु अधिक उपयोगी समझी जाती हैं। फिर आप स्वयं सूर्य्य उदय होने से पहिले उठने का लाभ समझ सकते हैं। इसके अतिरिक्त यदि आप निकलते हुये सूर्य्य की ओर टकटकी बाँध कर देखें और यह बिचार करें कि इसकी जीवन प्रदान करने वाली किरणें आप के अन्दर जा रही हैं और आप की व्यक्ति सूर्य्य के तेज में लय हो गई है, तो उन किरणों से ऐसी प्राण शक्ति आप में इकट्ठी हो जायगी कि जो बहुधा रोगनाशक होगी। पाश्चात्य देश के इतिहास लिखने वाले हमारे पूर्वजों पर हँसते हैं कि वे नदी में खड़े होकर सूर्य्य की आराधना करते थे, पर वे हमारे महान सिद्धान्तों को क्या समझें !

सूर्य्य की किरणें और तपेदिक अथवा क्षय ज्वर रोगः—

आजकल यह साबित हुआ है कि सूर्य्य की किरणों में ही यदि कोई तपेदिक का बीमार ख़ूब अपने को तपावे तो वह असाध्य रोग नाश हो जायगा। इसके लिये अमेरिका में एक तजवीज़ फ़िज़ीकल कल्चर के डाक्टर बतलाते हैं कि मकानों के ऊपर की मँजिल पर एक काँच की दीवारों और छत का मकान बनवाया जाय जिसमें चारों तरफ़ और ऊपर से ख़ूब सूर्य्य

की किरणें आ सकें। इसमें हवा का बचाव हो जाता है और जगह बजगह खिड़कियां हवा आने को रख दी जाँय। जब रोगी मनुष्य ख़ूब धूप में तप जाये तो एक किनारे से एक महीन कपड़े का परदा धूप से ओट करने को खींच लिया जा सकता है, परन्तु सारे कमरे में रोशनी वैसी ही ख़ूब रहेगी। सूर्य्य की रोशनी में ही यह तासीर है कि तपेदिक के रोगी को लाभ पहुँचाती है, परन्तु रात या अँधेरे में कैसी ही स्वच्छ वायु हो रोगी को लाभ नहीं दे सकती। अब तो सूर्य्य की किरणों की रोगनाशक तासीर को पाश्चात्य देश के डाक्टर भी मानने लगे हैं। उन्हों ने एक बिजली का इलाज जिसमें कि रोगी को नीले रँग की किरणों में (Violet rays) में तपाया जाता है और जो कि बड़ा कामयाब साबित हुआ निकाला था, अब वह बताते हैं कि सूर्य्य की किरणों में भी वही नीली किरणों का हिस्सा है और वह काले रँग के आदमियों के चर्म में होकर अधिक जज़्ब हो सकती हैं। यदि रँग काला न हो तो मछली की चर्बी (Cod liver oil) इत्यादि खाने से चर्म में वही तासीर पैदा हो जाती है जिससे कि सूर्य्य की नीली किरणें जज़्ब हो जायें और तपेदिक के कीड़ों को मार दें। अब आजकल के कितने रोगी जन ऐसे है जो कि गङ्गा के तट पर एक झोपड़ी बना कर उसकी बालू में तपना गवारा कर सकें और दूसरों को भी उस रोग से बचावें और अपना भी क़ुदरती इलाज इस लाइलाज बीमारी का करें।

प्राणायामः—

साँस लेने की ठीक विधि आजकल कोई नहीं जानता। कोई

मुँह से साँस लेता है, कोई आधी चौथाई साँस लेता है, प्राणायाम की विधि और उसका सिद्धान्त ठीक ठीक कोई भी बतलाने वाला नहीं। उलटी सीधी रीति से प्राणायाम करने वाले सैकड़ों ही नुक़सान उठाते हैं। इस पर जो किताबें हैं उनमें भी बड़ी बड़ी दीबाचाबन्दी की गई है, परन्तु तत्व की बात ठीक ठीक साफ़ रूप में कहीं नहीं मिलती। हम प्राणायाम को हठ योग इत्यादि सिखाने के लिये नहीं लिखेंगे बल्कि केवल स्वास्थ्य के लिये यह एक शब्द कहना काफ़ी समझते हैं कि एक प्राणायाम से हज़ार कसरतों की बराबरी नहीं हो सक्ती, इसमें व्यायाम की किफ़ायत हद दर्जे ज़्यादा बैठे बिठाए ही हो जाती है।

साँस लेने की विधिः—

पहिले हमें यह याद रखना चाहिये कि फेफड़ों के नीचे हमारे पेट में एक परदा (diaphrague) इस तरह का लगा है कि जिससे पेट के दो हिस्से हो गये हैं। यह पर्दे की दीवार ख़ुद ही ख़ुद भी नीचे को दबती और ऊपर को उठती है, और ख़ुद साँस लेने से भी दबाई जा सक्ती है। इसके नीचे जाने के लिये फेफड़े बढ़ाने या फुलाने की ज़रूरत है जिससे कि हवा नाक के अन्दर खिंचती है, इससे ठोड़ी के नीचे जो गद्दी है वह दबती है और नाक में से साँस अन्दर जाती है। यह साँस का लेना ख़ुद ही ख़ुद होता रहता है। पर बाज़ लोगों की साँस केवल पेट को दबाती है, बाज़ की साँस छाती के बीच की पसलियों के, और बाज़ की साँस धौंकनी के समान गर्दन यानी

फेफड़े के ऊपर के हिस्से में ही चलती है। इन तीनों तरीक़ों को पूरक, रेचक, और गन्धक कहते हैं, पर यह तीनों ग़लत हैं।

योगी की पूर्ण श्वांसः—

वास्तव में साँस से पहिले पेट ख़ूब दबाना चाहिये, जब वह फूल जाये तब धीरे धीरे साँस से बीच की पसलियों को फुलाना चाहिये, ऐसा करने से पेट धीरे धीरे अन्दर को पटक जायगा, फिर साँस कण्ठ तक भरता चला जाय और आख़िर में पेट बिल्कुल अन्दर घुस जायेगा। ऐसे करने से हवा कुल फेफड़े के रोम रोम में धँस जायेगी, उसकी प्राणशक्ति सब शरीर में ले ली जावेगी, और जो ख़राब ख़ून फेफड़े में साफ़ होने को आता है और फेफ़ड़ों की सारी झिल्ली के चारों तरफ़ एक बड़ी महीन धार में फैल जाता है वह सब आक्सिजन वायु को साँस में से ले लेता है, फिर वेग के साथ नाक से साँस को निकाल देना चाहिये। ऐसे कई बार पूर्ण साँस लेने से फेफड़े की हवा बिल्कुल शुद्ध हो जाती है, और जो तपेदिक़ के कीड़े फेफड़े के सब से ऊपर के हिस्से में पैदा होते हैं, आक्सिजन के पहुँचने से वे भी जल जाते हैं। इस बीमारी का कारण भी श्वाँस का ठीक न लेना है, मगर इस पूर्ण श्वाँस को भी मनुष्य यदि ज़्यादा लेगा तो थोड़ी देर बाद चक्कर आ जायेगा और वह थक जायेगा। प्राणायाम के बताने वाले इस ज़रा सी बात को जो कि सब का गुर है न बता कर सैकड़ों को नुक़सान पहुँचा देते हैं, वह यह है कि थोड़ी देर के बाद जब फेफड़ा साफ़ हो जाय तो बस बहुत ज़रा सी हवा साँस के अन्दर ले जाने की ज़रूरत

है परन्तु उस हवा को ऊपर की बताई हुईं तीनों हरकतें देकर उसे सारे फेफड़े में फैला देना चाहिये, और ऐसी साँस का दिन भर साँस लेने की आदत डालना बिल्कुल आवश्यक है। इससे एक और भी लाभ यह होता है कि छाती और पीठ की बनावट ठीक हो जाती है, और जो तपेदिक के रोगियों की हालत दिखाई देती है कि कँधे आगे को झुक आवें और सीना पीछे को घुस जाये वह बिना किसी और कसरत के किये हुये अपूर्व रीति से सुडौल हो जाते हैं। हम आशा करते कि दश बीस रोज़ के दिन भर के अभ्यास से फिर अपने आप पूर्ण श्वाँस चलने लगेगी, पर बिना परिश्रम के तो कुछ भी नहीं हो सक्ता। आजकल के बच्चों को तो मातायें यह भी नहीं बतातीं कि वह मुँह से साँस न लें इसी लिये ख़ाँसी, ज़ुकाम हमेशा बना रहता है। जङ्गली लोग साँस नाक से ही लेना जानते हैं पर हम उनसे भी गये गुज़रे अज्ञानी हैं। साँस को भरने के बाद ज़रा देर रोकना भी चाहिये, ऐसे ही निकालने के बाद कुछ देर रोके। नाक से साँस लेने से धूल भी रुक जाती है जो कि वैसे बड़ी हानिकारक साबित हुई है, और फेफड़ों में ख़ुर्दबीन से उसके परमाणु बैठे हुये पाये गये हैं।

पूर्ण श्वाँस से ज़ुकाम व खाँसी का इलाजः—

ज़ुकाम का असूल बहुत साधारण रूप से समझा जा सक्ता है, इसका ख़ास कारण ख़ून में काफ़ी गर्मी का न होना होता है जब कि शरीर को एकदम गर्मी से ठंडक या उसके बरक्स हो जाया जावे, या जब शरीर के दो अङ्ग मुख़तलिफ़ गर्मी पर हों।

इसका इलाज भी साधारण पूर्ण श्वाँस है जिससे कि जादू की तरह दूर भागता है। एक और सहज विधि जिससे आप ज़ुकाम को दूर रख सकते हैं वह प्रातःकाल नाक से पानी चढ़ाने की है ज़ुकाम से गले में ख़राश पड़ कर ज़्यादातर खांस भी आने लगती है, पर हर हालत में इलाज उसका भी प्राणायाम से बढ़ कर कोई नहीं है। खाँसी भी उन्हींको होती है जिनके कि कँधे आगे को झुक जाते हैं और छाती अन्दर को घुस जाती है, इसका दूर करना पूर्ण श्वाँस से ही स्वाभाविक होगा।

शुद्ध करने वाली श्वाँसः—

यह श्वाँस व्यायाम के आख़ीर में शरीर को ताज़ा करने और फेफड़े को साफ़ करने के लिये अवश्य करना चाहिये।

नियम

(१) पहले योगी पूर्ण श्वाँस ले।

(२) चन्द सेकेन्ड श्वाँस को रोके।

(३) ओठों को आगे निकालो जैसे सीटी बजाने के लिये, और धीरे धीरे करके बड़े वेग के साथ थोड़ी सी साँस निकाल दो, फिर एक लमहा रुक जाओ और उसके बाद वैसे ही फिर श्वाँस निकालो। इसी तरह करके कुल श्वाँस निकाल दो परन्तु याद रखो कि श्वाँस बड़े वेग से निकालना चाहिये और गाल नहीं फुलाना चाहिये। इस श्वाँस को थकावट उतारने के लिये एक दफ़ा आज़मा कर देखो कैसा आनन्द देती है।

टहलते हुये प्राणायाम विधिः—

हम इस प्राणायाम को इसी लिये देते हैं कि बहुधा जन टहलने के शौक़ीन होते हैं, परन्तु उसे पूरा पूरा लाभ नहीं उठा सकते।

नियम

(१) टहलने पर सर सीधा रक्खो, कँधे पीछे को खींचो, ठोढ़ी ज़रा आगे को खींची रक्खो, नपे हुये क़दम चलो।

(२) योगी पूर्ण श्वाँस खींचो और मन ही मन में फ़ी क़दम एक गिनती करते हुये १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८ तक क़दम गिनो।

(३) श्वाँस को धीरे धीरे नाक से निकालो और उसी तरह से १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८ क़दम गिनते जाओ।

(४) फिर श्वाँस निकाल कर रुको और उसी तरह ख़ाली पेट १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८ क़दम गिनो।

(५) फिर दूसरी श्वाँस उसी तरह से खींचो और प्राणायाम करते रहो, जब तक कि थक न जाओ। अपनी ख़ुशी पर इसी प्रकार दिन में कई मर्तबा कर सकते हो।

कुछ योगी जन इस ऊपर की रीति से ज़रा सा फ़र्क़ यह बतलाते हैं कि एक दफ़ा श्वाँस खींचने में जितने क़दम चले हों उसके आधे क़दम साँस रोक कर चलना चाहिये, फिर उसके बाद उसी तरह से उतने ही क़दम साँस निकालने में चले, और उसके आधे क़दम दो श्वाँसों से दर्मयान में यानी पेट ख़ाली होकर चले। इनमें जो क़ायदा भी आप के पसन्द आवे

उस पर अमल किया जावे। इस कसरत के बाद शुद्ध करने वाली श्वाँस ले लेना अच्छा है।

योगाभ्यास की श्वांसः—

इस श्वाँस का अभ्यास करने से मनुष्य योगी पद को पा सक्ता है, इसके सिद्धान्त को बिना वर्णन किये हम इसकी रीति लिखे देते हैं, और केवल यह बताना काफ़ी समझते हैं कि इसके पूर्ण अभ्यास से तरह २ की योग क्रियायें जैसे रोगी को अच्छा करना या दूर से मन ही मन में एक दूसरे का विचार जान लेना, इत्यादि हासिल हो जाती हैं। इसका नियम बिल्कुल साधारण है जैसे ऊपर वाली विधि में बतलाया है केवल क़दम गिनने के बजाय अपनी नाड़ी गिनना चाहिये, थोड़े दिनों में अभ्यास हो जायगा तो बिना नाड़ी गिने ही दिल की या नाड़ी की धड़कन का अन्दाज़ हो जावेगा। पहले मनुष्य को सीधा आसन लगाकर सीना निकाल कर और कंधे ज़रा पीछे करके, गर्दन और कमर ये सीधा करके बैठना चाहिये फिर योगीको पूर्ण श्वाँस खींचना चाहिये जिस समय कि ६ तक नाड़ी की धड़कन को गिने, फ़िर श्वाँस को तीन नाड़ी की धड़कन तक रोको, फिर ६ तक गिनती गिनते हुये निकाल दो, फिर खा़ली पेट तीन तक गिनती गिनो, और फिर उसी प्रकार दूसरी श्वाँस खींचो। जब थक जाओ तब शुद्ध करने वाली श्वाँस खींचो। थोड़े ही दिनों के अभ्यास से तुम्हारी गिनती बढ़ सकेगी, पर यह बात याद रखो कि श्वांस खींचने और निकालते समय नाड़ी की गिनती ऊपर नीचे रोकने से दुगनी रखना चाहिये। शुरू में

अभ्यास को ज़्यादा मत करो बल्कि कोशिश यह होनी चाहिये कि अपने ध्यान में यह चित्त नक़्श हो जावे कि हमारे और क़ुदरत दर्मयान में प्राणशक्ति का रास्ता खुल गया है।

प्राणायाम से दुर्व्यसनों को निकालना और ब्रह्मचर्य्य का तेज बढ़ाना :—

इसके लिये लेट कर या बैठ कर और जिस्म ढ़ीला छोड़ कर ऊपर दिये हुये योगाभ्यास का प्राणायाम करो। पहले यह ध्यान लगाओ कि जैसा तुम बनना चाहते हो उस रूप में तुम्हारी तस्वीर ध्यानावस्थित है। फिर श्वाँस निकालते समय यह विचारो कि सुशुम्ना मूलाधार (अथवा जो नाभि के पीछे रीढ़ की हड्डी है) से अपने दुर्व्यसन को निकाल रहे हो।

ब्रह्मचर्य्य के बढ़ाने के लिये प्राणायाम अपूर्व विधि है, जिसकी कि कभी बराबरी किसी और विधि से नहीं हो सक्ती। इसके लिये उसी प्रकार श्वाँस खींचते समय यह ध्यान करे कि वीर्य्य का सत्त (अथवा प्राण शक्ति का एक रूप) सब अपनी शक्ति को पीछे की तरफ़ सुशुम्ना मूलाधार को दे रहा है, और उसकी खिँचावट सचमुच मालूम पड़ने लगेगी, फिर श्वाँस निकालते समय यह सोचो कि वह वीर्य्य हम सीधा दिमाग़ को भेज रहे हैं, इससे दिमाग़ को तमाम ताकत पहुँच जाती है, और यह कसरत जिस समय कामातुर मनुष्य हो उस समय और भी फ़ायदा करती है और काम से बचाती है। कसरत के समय ज़रा ठोढ़ी को छाती से लगाने से ख़ून सीधा दिमाग़ को और आसानी से चला जाता है।

आत्मज्ञान की श्वाँस :—

यह कहा जाता है कि उस योगी जन का कल्याण होता है जो कि हड्डियों में होकर श्वाँस ले सक्ता है, इस का नियम साधारण है। जब योगी श्वाँस पूर्ण रूप से आ जावे तो आराम से लेट कर बदन ढीला करके वैसे ही श्वाँस लो, और यह ध्यान करते जाओ कि पहले पैर की हड्डियों से श्वाँस लेते निकालते हो, उसके बाद हाथ की हड्डियों से, फिर सर की खोपड़ी से, और उसके बाद पेट से। तब फिर यह सोचो कि रीढ़ की हड्डी में श्वाँस ऊपर नीचे चलती है और फिर गोया कि सारे शरीर के एक एक परिमाणु में श्वाँस आती जाती है और सब शरीर प्राण-शक्ति से भर गया है। ऐसी हालत में यदि तुम अपने को शरीर से परे एक नित्य और शक्तिवान् आत्मा समझोगे जिसका शरीर से कुछ सम्बन्ध नहीं और जो कि शरीर व मन को एक यंत्र मात्र आर्ज़ी तौर पर इस्तेमाल कर रहा है, तो थोड़े अभ्यास से यह मालूम पड़ेगा कि तुम्हारी आत्मा शरीर से निकल जाती है और ज्ञान चक्षु से सारा ब्रह्मांड भी नज़र आवेगा और यह ज्ञात होवेगा कि सारे आकाश-मण्डल के तारागण आदि तुम्हारी आज्ञा पर चल फिर सक्ते हैं। इससे अगला दर्जा ईश्वर-दर्शन का है जिसमें कि यह विचारना पड़ता है कि हमारी आत्मा जो कि एक सूक्ष्मरूप चिंगारी मात्र सी नज़र आती है वह क्या है। और उसके अन्दर ध्यानावस्थित करने से कोटानिकोटि सूर्य्य का प्रकाश दिखाई देगा जो परब्रह्म ऐश्वर्य्य तेज है जिसका आनन्द वर्णन नहीं किया जा सक्ता।

वह ऐसा आनन्द का समुद्र बताते हैं कि जिसमें सिवाय आनन्द के और कुछ अनुभव ही नहीं होता जो कि बाद को बताया जा सकेगा।

प्रायः योगी गुरुजन धीरे धीरे प्राण-वायु को ऊपर के स्नायु-केन्द्रों (Sympathetic nervous centres) में ले जाने को बताते हैं, उनका पहला दर्जा हम लिखे देते हैं जिसके बाद कि ध्यान में प्रकाश प्रतीत होने लगेगा और आगे मनुष्य स्वयं ही तरक्क़ी कर सक्ता है। सब से पहले ठीक आसन लगा कर योगाभ्यास श्वाँस लो, फिर दोनों हाथ की मुट्ठियों को बाँधकर नाभि के दोनों ओर लगा लो और यह ध्यान करो कि हम प्राण-वायु की श्वाँस आधार चक्र व स्वाधिष्ठान व मणिपूरक चक्रों (चित्र देखो तीनों) के बीच में ही भेज रहे हैं, इस जगह बड़ी गर्मी पैदा होगी और उन चक्रों में श्वाँस एक सीध में चल निकलेगी। यही ऊपर के वृत्तान्त को सूक्ष्म रूप से समझना चाहिये।

पाँचवाँ अध्याय

ब्रह्मचर्य्य

ज कल तो हवा ही दूसरी चल रही है, ब्रह्मचर्य्य का तो नाम ऐसा लोप हो गया है कि कहीं सुनने में ही नहीं आता है। बहुधा डाकृर लोगों के कथनानुसार यह हरएक कोई मानने को तैय्यार है कि हमारे ६० फ़ीसदी नवयुवक, विशेष कर पाश्चात्य देशों में, कुछ न कुछ जननेन्द्रिय रोगों से ग्रसित हैं। ऐसी तो मिसाल ही मुश्किल से मिलेगी जिसने कि अखंडित पूर्ण ब्रह्मचर्य्य व्रत का पालन किया हो। जब कि मनुष्यों ने उच्च विचार और भावों का पालन ही त्याग दिया जिनके कारण हमारे पूर्वज महापुरुष बड़े बड़े शास्त्रार्थ करते थे, सर्वस्व त्याग करके सन्यस्थ धारण करते थे अब रुपये के पीछे सभी ग़ुलाम हो गये, फिर विचार और उद्देश्य ही नहीं रहे तो ब्रह्मचर्य्य का असली जीवन कौन स्वीकार करे। दूसरे, पाश्चात्य देश की शिक्षा-प्रणाली ने हमारी सन्तान में और भी ज़हर फूँक दिया। ख़ैर अब हम इसको छोड़ कर अपने विषय पर आते हैं।

पहले हम यह बतलायेंगे कि ब्रह्मचर्य्य के विषय में कुछ लज्जा नहीं करना चाहिये। प्रकृति में मनुष्य नग्न पैदा होता है और जब मनुष्य अपनी सादगी को छोड़ कर, जिसका नाम कि सभ्यता है उसके बहाने से, वस्त्रग्रहण करता है, उसके बाद फिर उसकी सादगी नहीं लौटती बल्कि दिन बदिन पाप का टोकरा ज़्यादा भरता जाता है। अब अमेरिका के बड़े बड़े कुछ डाक्टर इस बात का चैलेंज देते हैं कि उनसे कोई बहस कर ले कि वस्त्र रहित मनुष्य अधिक तन्दुरुस्त और पाप रहित होता है, और यह भी उनका दावा है कि जिस प्रकार के वस्त्रों को हम कमर से बाँध कर अपनी नग्न अवस्था को ढकते हैं वे वस्त्र तन्दुरुस्ती को अति हानिकारक होते हैं। यदि वस्त्र से शरीर ढके भी तो जैसे काश्मीर के जंगली लोग एक लम्बा कुरता कंधे से लटका हुआ पहिनते हैं, या जैसे तैरने की पोशाक अंगरेज़ लोग पहिन कर दरिया में नहाते हैं, ऐसे ही कोई वस्त्र भले हा पहिन ले। वे कहते हैं कि यदि हम क़ुदरती हालत में रहें तो हमको विषय-वासना इतना कभी नहीं सता सकती और यह बिल्कुल मिथ्या है कि जो लोग यह समझते हों कि वस्त्र त्याग देने से भोग विलास की दुर्वृत्ति अधिक बढ़ेगी बल्कि सत्य तो यह है कि नग्न अवस्था में शरीर को देखने से एक बड़ा पवित्र भाव उत्पन्न होगा। इसी सम्बन्ध में हमें यह भी बता देना चाहिये कि बिना सिला हुआ वस्त्र जैसा कि हमारे यहाँ स्त्री और पुरुष धारण करते हैं—जैसे धोती या साफ़ा-यह वस्त्रों में सब से पवित्र और लाभकारी वस्त्र हैं। इस वास्ते

हमको उन शिकायतों के करने का अवसर नहीं पैदा हुआ जैसा कि पाश्चात्य देशों की बनावटी सभ्यता ने पैदा कर दिये। इसके अतिरिक्त नवयुवकों से जितनी लज्जा की बातें गुप्त रखी जाती हैं उतना ही उनको उन विषयों को अधिक जानने की इच्छा प्रबल होती है। जो बहुत साधारण बातें हैं उन्हीं के छिपाने से युवक अवस्था आने से पहिले ही बचपन में उनके जानने की उत्सुकता पैदा होती है। अमेरिका के डाकृर यह बतलाते हैं कि माताओं का कर्तव्य है कि सारा शरीर-शास्त्र (Physiology) अथवा अङ्गों की बनावट इत्यादि बच्चों को अच्छी तरह से समझा देना चाहिये।

पहिले बच्चों को माता पिता यह सिखावें कि हर एक जानवर और वृक्ष आदि में भी, स्त्री और पुरुष लिङ्ग के बीज सन्तान उत्पत्ति हेतु होते हैं। एक फूल को हाथ में लो तो यदि बनस्पति शास्त्र (Botany) का जानने वाला होगा तो सहज ही बता देगा कि उसमें कुछ पँखड़ियाँ पुरुष लिङ्ग की जानी जाती हैं, जिनमें से एक सफ़ूफ़ झड़ कर स्त्रीलिङ्ग पँखड़ियों के ऊपर गिरता है, या वही कीड़ों व पँतगों के परों पर लगा हुआ ले जाया जाता है, फिर वह उन स्त्रीलिङ्ग पँखड़ियों से अन्दर खींच लिया जाता है और बीज बनाता है। इसी प्रकार बस मनुष्य की सन्तान उत्पत्ति के बारे में भी समझाना चाहिये। इसमें जितना पर्दा किया जावेगा या लज्जा समझी जावेगी उतना ही बच्चे खराब संगति में पड़ कर, कमीन आदमियों के द्वारा, या किस्से कहानी पढ़ कर अपने को ख़राब करेंगे। बच्चों का स्वभाव हर नई बात के

जानने का होता है और जब तक कि माता पिता उसको सब बातें अच्छी तरह मनुष्य-स्त्री के सम्बन्ध की न समझावेंगे और न उसको ब्रह्मच्चर्यसाधन के लाभ समझा कर उसे ख़राब आदतों से आगाही देते रहेंगे, तब तक वह ब्रह्मचर्य्य सेवन आजकल के ज़माने में कदापि नहीं कर सकेगा।

ब्रह्मचर्य्य शक्ति ईश्वर ने केवल सन्तान उत्पत्ति के लिये प्रदान की है जैसा कि जानवरों को देखने से मालूम होता है यह एक प्राण-शक्ति का रूप है जिसमें कि सब से ज़्यादा प्राण-शक्ति सब से कम जगह में केवल सन्तान उत्पत्ति के लिये एकत्रित की गई है। इस शक्ति को हम प्राणायाम द्वारा जैसा पहिले बतला चुके हैं विशेष कर अपने शरीर में रोक सकते हैं, इसी का नाम ब्रह्मचर्य्य है। डाक्टर लोग बतलाते हैं कि ४० बूंद ख़ून से बिगड़ कर एक क़तरा इस अमोल्य वीर्य्य अथवा रज का बनता है। इसी कारण ब्रह्मचर्य्य नष्ट करने से हमारा ख़ून बलहीन व कम हो जाता है, विशेष कर जब हम जानते हैं कि हमारे शरीर में एक सप्ताह में दो औंस नया ख़ून बनता है और इसे वीर्य्य रूप में बदल कर बिगाड़ने में कुछ भी देर नहीं लगती। इसके अतिरिक्त वीर्य्य के बलिष्ट व एकत्रित करने से एक प्रकार का तेज हमारे शरीर व चेहरे से निकलने लगता है जिसमें कि बड़ी आकर्षण शक्ति होती है। ब्रह्मचर्य्य को पूर्ण वश में रखने से यह नहीं समझना चाहिये कि मनुष्य कुछ विषय भोग करने को ज़्यादा सामर्थ होगा, नहीं, बल्कि जितना ब्रह्मचर्य्य पुष्ट होगा उतना ही उसका मन उसके अधिक वश में होगा। ब्रह्मचर्य्य की

पुष्टता से कमज़ोर आदमी व ताक़तवर दोनों की ही ख़्वाहिश दुर्व्यसनों से हट जाती है। और स्वभाविक मनुष्य के तुल्य वह बना रहता है। पूर्ण ब्रह्मचर्य्य के रखने के लिये विशेष उपाय अवश्य करने पड़ेंगे। बहुत से विद्यार्थी डर जाते हैं जब उन्हें सब से पहिले स्वप्न-दोष की शिकायत पैदा होती है, पर उन्हें उसका उपाय सावधानी से करना चाहिये, आजकल महीने में में एक-दो बार तक स्वप्न-दोष होना कोई निराशा की बात न समझना चाहिये पर आगे के लिये ही डरना चाहिये कि यदि यही हालत बनी रही तो फिर बीमारी का दर्जा बहुत शीघ्र आ जावेगा।

पूर्ण ब्रह्मचर्य्य के तीन साधनः—

(१) ध्यान व ईश्वर प्रार्थना।

इसके पूर्ण नियम प्राणायाम-विधि में देखो। यदि मनुष्य ऐसे आसन से बैठे कि कमर जिसमें बिलकुल सीधी रहे, तो ईश्वर की हार्दिक स्तुति करने से शरीर में प्राणशक्ति इकट्ठी हो जाती है, और इसी प्रकार घण्टा दो घण्टा उपासना करने से देखा गया है कि मनुष्य में विचार शक्ति की शुद्धता से, व प्राणशक्ति प्राप्त होने से, पूर्ण ब्रह्मचर्य्य सेवन करने की सामर्थ पैदा हो जाती है।

(२) उपवास व चान्द्रायण व्रत।

हम उपवास की रीति और उसके गुण पीछे एक बयान में बता चुके हैं, केवल यह बताना यहाँ पर ठीक होगा कि एक दो दिन के उपवास से ब्रह्मचर्य्य साधन नहीं होता, बल्कि रोज़ ही झूठी भूख को पैदा न होने देना चाहिये, स्वाद के लिये न

खाना चाहिये, और भोजन के एक एक परमाणु को मुँह में हज़म करके, जैसा पहिले बतला आये हैं, फिर पेट में जाना चाहिये। हम भूखे पेट रहने को कदापि नहीं बतलाते, पर खाने को कम से कम जो शरीर को ज़रूरी हो कर देना चाहिये ताकि एक भी उसका परमाणु पेट में ख़राब न जाये। भोजन सर्वदा सात्विक ही होना चाहिये। इसके अतिरिक्त ब्रह्मचारी को अपनी नींद पर पूरा वश होना चाहिये, शरीर को ज़रूरत जितनी देर की नींद से पूरी हो उससे एक मिनट भी ज़्यादा नहीं सोना चाहिये। ब्रह्मचारी को श्वान निद्रा के समान चौकन्ना सोना चाहिये। हमारे यहाँ चन्द्रायण व्रत के रखने की प्रणाली चली आती है, यही लक्ष्मण ने चौदह वर्ष वनवास में अखण्ड ब्रह्मचर्य्य रात्रि में पहरा देकर पूर्ण किया। अभी अमेरिका के डाक्टरों को उपवास रखने के गुण मालूम पड़े हैं, परन्तु बहुत जल्द चन्द्रायण व्रत (vigils) रखने को भी जान जायेंगे।

(३) शारीरिक व्यायाम।

इससे अभिप्राय यह है कि इतनी मेहनत शरीर से कराई जावे कि जैसे दिन भर का थका हुआ मज़दूर रात को बेहोश नींद में पड़ जाता है और जो कुछ भी खाये पिये सब हज़म हो जाता है। शारीरिक व्यायाम भी जब पहलवानों की तरह अखाड़े में खूब ज़्यादा किया जाता है तो भी वही असर होता है, पर हम हद से ज़्यादा क़सरत को ज़्यादा अच्छा नहीं समझते इसीलिये कि मनुष्य को केवल शारीरिक उन्नति ही नहीं करना है, इसके अतिरिक्त पहलवानों व ज़्यादा थकने वाले मज़दूरों को एक और

भी नुक़सान यह देखने में आया है कि उनकी आयु कम होती है, और सन्तान उत्पत्ति की ताक़त भी प्रायः जीर्ण हो जाती है, परन्तु आजकल के सभ्य लोग तो इस ज़्यादा व्यायाम से आगाही दरकार ही नहीं करते, अब तो कसरत का अनुमान यह रह गया है कि दो चार मील टहल आये तो बहुत है, यह नहीं समझते कि हमारे पूर्वज दिन में बीस कोस की मंज़िल को साधारण बात समझते थे और इससे कम थकने को थकना नहीं कहते। व्यायाम से ब्रह्मचर्य्य साधन करने में यह बात याद रखना चाहिये कि कसरत जब तक रोज़ न बढ़ाई जावे उसका असर एक सा नहीं रहता।

अब इन तीन ब्रह्मचर्य्य के साधनों को लिख कर यह बतायेंगे कि इनमें से कोई एक बाक़ी दोनों से बिल्कुल अलग नहीं किया जा सक्ता और जैसे ही इनका सम्बन्ध परस्पर है उसी प्रकार हम को किसी एक पर अति अभ्यास नहीं करना चाहिये, बल्कि तीनों को मिला कर करें।

इसके बाद हम और नियमों की ओर ध्यान दिलावेंगे जो कि अन्य जगह दिये गये हैं जैसे भोजन के बारे में, क़ब्ज़ दूर करने में, और जल व वायु का ठीक सेवन करने में, इत्यादि, विशेष कर सोने के नियम जो हम आगे बतलावेंगे सब से आवश्यक है ? ख़ास कर उन रोगियों के लिये जो धातुक्षय आदि रोगों से ग्रसित हैं, बहुत लाभकारी साबित होंगे।

सोने के नियमः—

सोने का प्रबन्ध खुली हवा में करना चाहिये। यदि मौसम

ठण्डा हो या ओस ज़्यादा गिरती हो तो भी जहाँ तक हो मैदान में एक शबनमी लगाकर उसके नीचे लेटे, यदि मच्छड़ों की ज़्यादती हो तो मच्छड़दान लगा ले और नहीं तो मकान के बरामदे या और खुले हुये हिस्से में लेटे, पर बन्द कमरे में या जिसमें हवा की रुकावट हो कभी नहीं लेटना चाहिये। बाज़ लोग कहते हैं कि उन्हें ऐसा करने से ज़ुकाम वग़ैरह हो जावेगा, ज़रा हवा-लग गई तो निमोनिया का भी डर है, मगर यह मेहरबान नहीं जानते कि खुली हुई हवा का जैसे प्रातःकाल के स्नान का अभ्यास वह चीज़ है कि जो कि करने वालों ही को मालूम पड़ सक्ता है, हम यकायक किसी आदत को छोड़ने को नहीं कहते, परन्तु हमारा यह पूर्ण विश्वास है कि हमारे फ़िज़ीकल कल्चर के अनुयायी को ज़ुकाम इत्यादि छोटे छोटे रोग कभी नहीं सता सक्ते। ज़ुकाम का असूल पहिले एक बयान में बता आये हैं, पर यदि जाड़ों में बहुत ठण्डी हवा चल रही हो, और कमरे में लेटना लाज़मी पड़ जावे तो या तो कोई खिड़की अवश्य खुली रक्खे, पर यदि फिर भी ठण्डक सहन न हो सके तो कभी कभी उठकर किवाड़ खोल कर सब कमरे की हवा बदल देना चाहिये।

अब नींद के विषय में पहला नियम यह याद रखना चाहिये कि गहरी नींद का आना अच्छे स्वास्थ के ऊपर निर्भर है, जितनी अच्छी तन्दुरुस्ती होगी उतनी ही गहरी और कम देर नींद आवेगी। कोई कोई सज्जन यह कहा करते हैं कि जितना बलवान मनुष्य होगा उतना ही अधिक नींद सोवेगा, ऐसा कहना बिलकुल गलती है, हमेशा निर्बल मनुष्य को बलवान की

अपेक्षा अधिक नींद की आवश्यकता होती है जिसका कारण यह है कि बलहीन को नींद हलकी आती है जिससे कि अधिक काल तक आराम करने की आवश्यकता है, ताकि शरीर स्नायु शक्ति (Nervous energy) की कमी को पूरा कर ले। यह कहा जाता है कि नेपोलियन बोनापार्ट, जोकि अत्यन्त परिश्रम से फ्राँस का शासक बन और सारे यूरोप को पराजय किया, वह केवल चार घण्टे, १० बजे से २ बजे रात तक, सोता था, इसका कारण उसका पूर्ण ब्रह्मचर्य्य था, उसको अपनी नींद पर इतना वश था कि घोड़े पर बैठा हुआ घोर संग्राम के मध्य में कहकर दश मिनट को घोर निद्रा में गिर पड़ता था, और ठीक उतनी देर बाद ऐसे आँखें खोल देता था कि जैसे पूरी नींद सोकर बच्चा सबेरे को को आँख खोल देता है। निद्रा पश्चात् थोड़ा काल तन्द्रा या जिसको प्रातःकाल की आधा नींदी कहते हैं उसके लिये भी निर्बल मनुष्य को देना उचित है परन्तु ज़्यादा देर चारपाई पर पड़े रहने से तन्द्रा बड़ी हानिकारक साबित होती है। नींद की आदत ८ वर्ष से १२ वर्ष के बच्चों को आठ घण्टे, और फिर ६ घंटे की डालना चाहिये। नींद का सब से अच्छा समय सूर्य्य अस्त होने से आधी रात तक का है, जिस प्रकार कि काम करने का सब से अच्छा समय प्रातःकाल है, यह प्रायः कहा जाता है कि आधी रात से पहिले का एक घण्टा सोना दो घण्टे के बराबर होता है। यहां पर यह भी लिख देना उचित है कि दिन में यदि मनुष्य ज़्यादा थक जाये तो आध घंटे के लिये दोपहर के समय ऊँघ लेना अति लाभदायक होता है।

अब इसके आगे कुछ नियम हम उन रोगी जनों के लिये देंगे जो कि अपने ब्रह्मचर्य्य से अधःपतन होने के कारण ऐसे रोगों से पीड़ित हैं कि निद्रा देवी की गोद में भी अपने कष्टों को नहीं भूलते।

(१) आजकल प्रायः मनुष्यों को नींद ही नहीं आने की शिकायत बनी रहती है, उनके लिये पहली बात जिससे नींद आवे यह है कि नींद बुलाने का ध्यान ही छोड़ दें, परन्तु अपने को एक थके हुये बच्चे की तरह ख्याल करें, और जिस तरह कि वह अपने जिस्म को ढीला करके बड़े आराम से चारपाई के आनन्द को अनुभव करता है और उसी हालत में एकदम सो जाता है। सोने का समय अवश्य नियत होना चाहिये और उस समय दिन भर के विचार बिल्कुल भुला देना चाहिये।

(२) ओढ़ने बिछाने के वस्त्र मौसम के अनुकूल ऐसे होना चाहिये कि चाहे थोड़ी बहुत ठंडक भले हो लगती रहे, पर कदापि सारा शरीर गरम न होने पाये। बहुधा मनुष्य ज़रूरत से ज़्यादा ओढ़ा करते हैं, पर उन्हें यह याद रखना चाहिये कि यह बात आदत पर निर्भर है। प्रायः मनुष्य सर या हाथ, पैर ठंडक के लिये ओढ़ने से बाहर निकाले रखते हैं यह भी नहीं चाहिये, बल्कि सारा शरीर एक बराबर गरमी पर रहना चाहिये, यदि ठंडक ज़्यादा हो तो केवल पीठ और छाती विशेष कर गरम रखी जा सकती है। जिधर से हवा आती हो उधर की ओर पैर खोल कर कभी न लेटे।

(३) सोने से पहिले पैरों का ठंडे पानी से धोना व दिन

के पहने हुए कपड़ों को बदल देना या कपड़े उतार कर सोना भी नींद अच्छी लाता है। हमारे यहाँ तो धोती या लंगोट पहने रहने में कोई हर्ज नहीं होता।

(४) पलँग के गद्दे ज़्यादा मुलायम नहीं होना चाहिये बल्कि धीरे धीरे तख़्त इत्यादि के सख़्त बिस्तर पर सोने की आदत डालना चाहिये, एकदम सख़्त जगह पर सोने से पाचन शक्ति को हानि का डर है। तकिये के बजाय अपना एक हाथ नीचे रखकर के सोने की आदत अच्छी है, किसी हालत में ऊँचा तकिया अच्छा नहीं होता। पैर भी अच्छी तरह से फैलने चाहिये।

(५) बिल्कुल चित्त या पट्ट लेटना ठीक नहीं है, किसी करवट से लेटना ज़्यादा अच्छा है। खाना खाने के बाद बाँईं करवट लेटना उचित है ताकि भोजन मेदे में, जो कि बाँईं तरफ़ होता है, ज़्यादा देर पचता रहे। नीचे वाले हाथ को कूल्हे के नीचे दबाये रखना और ऊपर वाले हाथ के बल सर को ज़रा आगे झुका कर टेकने से बड़े आराम से मनुष्य सो सकता है। इस आसन का अभ्यास अति लाभदायक होता है।

(६) ज़्यादा थके हुये मनुष्य को एकदम नहीं सोना चाहिये, बल्कि हर एक अङ्ग को ख़ूब दबाना चाहिये यहाँ तक कि सब थकावट उतर जावे, इसी तरह बिल्कुल बिना थके हुये शरीर से सो जाना हानिकारक होता है, सोने से पहले व्यायाम करना ऐसी हालत में अच्छा होता है।

इसी प्रकार भरे हुये पेट या बिल्कुल भूखे पेट भी न सोना चाहिये। खाना खाने के बाद तीन चार घण्टे का समय अवश्य देना चाहिये और सायंकाल का भोजन जहाँ तक सूक्ष्म व सात्विक फलाहार का हो अच्छा होता है।

(७) विचारों को शुद्ध रखने के लिये सोने से पहले और जब रात्रि में आँख खुल जावे तो ईश्वर प्रार्थना एक या आध घण्टे अवश्य करे। पवित्र विचारों का प्रभाव कितना प्रबल होता है यह इसी से प्रतीत हो जावेगा कि मनुष्य को स्वप्न में वही ख्याल बँधा रहता है जो उसने दिन भर में सोचा हो।

जननेन्द्रियों के रोगः—

हम इस बयान को लिखने के बाद छुपाने से सँकोच करते हैं, हाँलाकि इन रोगों के बारे में अज्ञान से व उनकी झूठी लज्जा करने से बड़े अनर्थ हो जाते हैं और सैकड़ों जीवन जो सुधर सकते थे हमेशा को बिगड़ जाते हैं। हमारे देश में एक प्राचीन रीति यह थी कि यदि ब्रह्मचारी का व्रत किसी कारण जैसे स्वप्न-दोष इत्यादि से अकस्मात् टूट जावे तो उसका धर्म था कि उसे छिपावे नहीं बल्कि तुरन्त ही प्रायश्चित कर डाले। हम अब ज़्यादा लिखने में असमर्थ हैं, पर यह उम्मेद रखते हैं कि कितना भी कोई मनुष्य गुमराह हो चुका हो, इस पुस्तक के नियमानुसार स्वाभाविक रीति पर अपने को फिर मनुष्यत्व के दर्जे पर पहुँचा सकता है। यदि पाठक महाशयों की ऐसी प्रेरणा हुई तो इसका बयान दूसरी बार पुस्तक प्रकाश करने में देंगे। इसके अतिरिक्त यह विचार कर कि यह पुस्तक रोगी जनों

के लिये नहीं है, बल्कि तन्दुरुस्त स्त्री पुरुषों को शारीरिक रोगों से आगाही देकर बचाने के लिये है।

अब हम आजकल के 'सभ्य' शहरों के कुछ प्रचलित दुर्व्यसनों व दुर्घटनाओं की ओर ध्यान दिला कर इस विषय को छोड़ देंगे।

शहरों का अपवित्र जीवनः—

मनुष्यों की आबादी आजकल शहरोंमें बढ़ती जा रहीहै, कारण इसका यह कि मनुष्य अपने इन्द्रीवश होकर उन तेज़ मज़ा देने वाले भोग विलास को ढूढ़ता है जो शहर में ही मिल सकते हैं। जैसे इङ्गलैण्ड में ८० फ़ीसदी आबादी और अमेरिका में ३३ फ़ीसदी से ऊपर शहरों में रहने लगे हैं, इसी प्रकार हिन्दोस्तान में भी हर साल देहातों से आबादी खिंच कर शहरों में बढ़ रही है। हालाँकि अभी तक हिन्दोस्तान में आबादी ६० फ़ीसदी गाँव में ही रहती है, पर जो बड़े बड़े शहरों का हाल यहाँ भी देखो तो रोंगटे खड़े होते हैं। बम्बई जैसे शहर में तीन चौथाई से ऊपर मनुष्य को एक कोठरी के मकानों में ही रहना पड़ता है और उसमें भी सारे शहर के औसत लगाने पर ४½ आदमी एक कोठरी में पड़ते हैं, एक मोहल्ला माँडवी में तो १५ आदमी से ऊपर एक कोठरी में रहते हैं। इसी तरह कलकत्ते में २½ आदमी फ़ी कोठरी का औसत है। ऐसी हालत में जो बच्चे पैदा होते हैं उनकी जान और उनकी माताओं की कैसे बचे, यही कारण है कि कलकत्ता शहर में २८ फ़ीसदी बच्चे और बम्बई में ५६ फ़ीसदी बच्चे जो पैदा होते हैं पहिले वर्ष में ही मर

जाते हैं, मोहल्ला माँडवी शहर बम्बई में तो पैदा होने से मृत्यु की संख्या ज़्यादा है जिससे साबित होता है कि और जो बाहिर से बच्चे वहाँ जाते हैं वह भी जल्दी मृत्यु को प्राप्त होते हैं। इसी तरह स्त्रियों को जिन्हें छोटे छोटे मकानों में बन्द रहना पड़ता है, जहाँ कि रोशनी और हवा पहुँच ही नहीं सकती, बल्कि ऊपर से मिलों का धुआँ व कोयला बरसता है, जिनका कि बहुधा कम आयु पर ही विवाह हो जाता है, यही कारण कि स्त्रियों को कलकत्ता जैसे शहर में तपेदिक की बीमारी इतनी ज़्यादा होती है, स्त्रियों को आदमी की अपेक्षा १० से १५ वर्ष की आयु में यह बीमारी छे गुनी, १५ से ३० वर्ष की आयु में चौगनी और उसके बाद तीनगुनी होती है। इसी तरह अन्धी स्त्रियों की संख्या कलकत्ते में अंधे मनुष्यों की अपेक्षा १½ है। इस सब का कारण विदित ही है। ज़रा वेश्याओं की तादात को देखने से आँखें खुल जाती हैं! केवल कलकत्ते में १०½ लाख की कुल आबादी में १६ हज़ार वेश्यायें पेशेवर हैं जिनके पास कि एक हज़ार से ऊपर लड़कियाँ दश वर्ष की आयु से कम इसी पेशे के लिये पाली जा रही हैं। इतनी संख्या पर भी हर १२ स्त्रियों पर एक वेश्या का औसत पड़ा; हालांकि लोग इससे अधिक अनुमान करते हैं। इसी प्रकार अन्य 'सभ्य' देशों को लीजिये तो यही कैफ़ियत है, कुछ बड़े शहरों की वेश्याओं की संख्या नीचे लिखते हैं:—

	आबादी	संख्या वेश्यायें
इङ्गलैन्ड की राजधानी लन्दन में—	४६½ लाख	३० हज़ार

पेरिस राजधानी फ्रान्स में—	२७ लाख	६० हज़ार
न्यूयार्क " अमेरिका में—	४० लाख	४० हज़ार
बर्लिन " जर्मनी में—	२० लाख	३० हज़ार
कलकत्ता —	१०½ लाख	१६ हज़ार

बम्बई, कलकत्ता, कानपूर इत्यादि में मनुष्यों की सँख्या स्त्रियों की अपेक्षा दुगनी से अधिक है और हर साल बढ़ती जाती है, यह भी एक कारण व्यभिचार का है। हर जगह शराब की भट्टियाँ व और नशे, चाय इत्यादि की दुकाने मौजूद हैं, यह सब सामान हिन्दोस्तान की दरिद्रता में जैसे घाव पर नमक का काम कर रही हैं।

केवल कलकत्ते में जननेन्द्रिय रोगों से मुबतला जिन मनुष्यों का अस्पताल में इलाज हुआ उनकी संख्या सन् १९१४ ईसवी में १६½ हज़ार के ऊपर थी, और सन् १९१६ ईसवी में १८½ हज़ार के लगभग बढ़ गई। इसी प्रकार यह पाया गया है कि १७ बच्चों पर एक बच्चा मुर्दा पैदा होता है। अब आगे लिखने की आवश्यकता नहीं, जो एक मिसाल बड़े शहर की है वही थोड़ी बहुत सभी छोटे शहरों पर घटती है। हमारे गावों में यदि दरिद्रता व अज्ञानता के कारण मृत्यु संख्या अन्य देशों की अपेक्षा ज़्यादा है, तो हमारे शहरों में अपने व्यभिचार के कारण।

मैं यहाँ पर ज़्यादा कहने के लिये अशक्त हूँ, केवल यह कहे नहीं रहा जाता है कि ऐसे अधःपतन से भारतवर्ष की सभ्यता का मिट जाना अच्छा है। इसमें भी दोष मैं अपने ग़रीब भाइयों को नहीं दूँगा बल्कि देश के दुश्मन यह शहर वाले धनाढ्य हैं

जो कि ग़रीबों का ख़ून चूस कर मोटे होते हैं और उनको उलटे रास्ते पर चलने को मजबूर कर देते हैं। मैं केवल उस उच्च आदर्श का ध्यान दिलाऊँगा कि जो ऋषि सन्तान के लिये मनु भगवान बता गये हैं कि पूर्ण ब्रह्मचर्य्य कम से कम २५ वर्ष युवक को और १६ वर्ष कन्या को रखना चाहिये अटल ब्रह्मचर्य्य रखने की आयु से चौगनी आयु को मनुष्य प्राप्त होता है। गृहस्थ में भी ब्रह्मचर्य्य का महत्व भूलना नहीं चाहिये। गर्भावस्था में स्त्री-भोग करने से ही हमारी सन्तान इतनी निर्बल होती है और ज़ियादातर बच्चे पहिले वर्ष में ही मृत्यु को प्राप्त होते हैं। सिवाय सन्तान उत्पत्ति के हेतु अपनी स्त्री से भी भोग विलास करना पाप बतलाया है, तीन वर्ष के अन्दर दूसरी सन्तान की आकांक्षा पैदा न होनी चाहिये। सात सन्तान के बाद अधिक सन्तान उत्पत्ति मना है।

ब्रह्मचर्य्य का परमादर्श वह होगा जब कि विद्यार्थी ब्रह्मचर्य्य जीवन से ही सन्यस्थ आश्रम को गमन करे, जब कि पुरुष व स्त्री को गृहस्थी धर्म में जाने की इच्छा बिल्कुल न रहेगी जिसके कारण कि यह दो पैर वाला जानवर जिसका नाम मनुष्य है, उसके दुनिया में इस स्थूल पाप रूपी शरीर में पैदा होने की आवश्यकता ही न रहेगी। मगर यह जब ही होगा जब कि हमारी विषय-भोग की ओर से इच्छा का ही नाश हो जायेगा, वर्ना जैसे यूरोप में सन्तान उत्पत्ति रोकने के लिये जो नये सायँस के तरीक़े निकाले गये हैं उनसे ज़ियादा कोई पाप वाली बात दूसरी न होगी जिसका परिणाम यह होगा कि उनकी

क़ौम को ही नाश सन्तान उत्पति रहित होने से ही होगा जैसे कि पहिले ग्रीस (Greece) व रोम (Rome) की सभ्यताओं का हाल हो चुका है, जैसे कि वेश्यायों के सन्तान प्रायः नहीं होतीं इसी प्रकार याद रक्खो कि सन्तान उत्पत्ति भी जब ही होती है जब कि पुरुष स्त्री का प्रेम असीम हो, और उस पर भी यह याद रखना चाहिये कि वह इस बात पर उद्यत हो कि उनकी पहली भूल उस ब्रह्मचर्य्य के परमादर्श से अन्तिम भूल होगी और वह पुरुष-स्त्री संयेाग को कम से कम १६ वर्ष तक निभावेंगे चूँकि बच्चे का जन्म १६ वर्ष में ही हो पाता है जब तक कि उसके पिछले जन्म के संस्कारों का पूर्ण विकास होता है, तब ही सन्तान का ठीक पालन-पोषण करने से उस पहले पाप से मनुष्य का तारण होता है और इसी लिये पुत्र व पुत्री माने यह हैं कि जो पुतः अथवा नर्क से त्रावे अथवा पार लगावे। इसलिये या तो मनुष्य का धर्म पूर्ण ब्रह्मचर्य्य रखने का है, या फिर यदि वह मन में भी एक बार पाप को लावे तो तुरन्त ही उसे अपना गृहस्थ-धर्म पालन करके प्रायश्चित करना चाहिये, चूँकि मन में भी पाप रहित रहना बड़ा कठिन है इसी लिये इस सृष्टि से मनुष्य-योनि का नाश होना भी असम्भव है, परन्तु फिर भी हमारी कोशिश आदर्श की ओर ही सद्विचार द्वारा पहुँचने की होना चाहिये। आजकल के मनुष्यों के तो यही समझ में नहीं आता कि हम कामदेव की प्रेरणा को कैसे और कब तक मन में इच्छा रहित होकर रोक सक्ते हैं, हमारे सभ्य पुरुष

जिनका जीवन अस्वभाविक बन चुका है क्या समझें कि स्त्री को ठीक तन्दुरुस्ती की हालत में सन्तान उत्पत्ति के तीन साल के अन्दर काम की प्रेरणा कदापि नहीं होती, यदि वे अपने ६० फ़ीसदी ग़रीब भाइयों के समान जीवन व्यतीत करना स्वीकार करें तो उनकी आँखें खुलेंगी कि काम की दुर्व्यसनायें जीवन भर भी उनके चित्त में भ्रमण न करेंगी। हमारी अन्तिम प्रार्थना विशेष कर देश की देवियों से है कि वह हमारी धर्म-रक्षक बनें।

छठवाँ अध्याय

शारीरिक अङ्गोंका वर्णन व उनका व्यायाम

व्यायाम की आवश्यकता व उसके लक्षणः—

धारण लोग व्यायाम से यही मतलब समझते हैं कि शरीर के बाहर की माँसपेशियों की ही ख़ूब कसरत हो जावे, उनके बाजू व पुट्ठे ख़ूब फूलें और खिंचे हुए दिखाई दें जैसा कि पहलवानों या सर्कस वाले लोगों के देखने में आते हैं, पर यह लोग यह नहीं समझते कि इन बाहर के अङ्गों से भी ज़्यादा ज़रूरी अन्दरूनी अङ्गों को तन्दुरुस्त रखना है, जैसे कि जिगर, दिल, फेफड़ा इत्यादि को। प्रायः मनुष्य ऐसे देखने में आवेंगे कि जिनके या तो हाथ के बाजू या सीना या पैर ज़्यादा मज़बूत और कसरती बने हुये हैं, पर और शरीर वैसा अच्छा ढला हुआ नहीं, कारण यही कि कोई शुरू से ही व्यायाम इसी को समझें हैं कि देशी डंड या बैठकें लगा लें, कोई सैंडो के डम्बिल घुमाया करता है ताकि थोड़े ही दिनों में ख़ूब हृष्ट पुष्ट शरीर दिखाई देने लगे, ऐसे ही कोई कोई स्कूल के विद्यार्थी जिमनास्टिक को ज़्यादा करने से बजाय फ़ायदे के

नुक़सान उठाते हैं। आजकल पढ़े लिखे सज्जनों को टहलने का ही नुसख़ा सहल मिल गया है, पर यह नहीं समझते कि केवल टहलने से तो पैरों की ही मांसपेशियों की व्यायाम होता है, हाँ बेशक टहलना कब्ज़ को भी रफ़ा करता है जिसके वह दायमी मरीज़ होते हैं, और शुद्ध वायु भी मिल जाती है, पर इसका हाल हम पूरा पूरा आगे लिखेंगे। हमारा इस वक़्त आशय यह बताने का है कि बाहर की मांसपेशियों के व्यायाम से अन्दर के अंग तन्दुरुस्त रखना और उनके व्यायाम करना ज़्यादा आवश्यक है, उनके आरोग्य रहने से नया ख़ून अच्छा और साफ़ बनेगा, शरीर से मैल अथवा विजातीय द्रव्य अच्छी तरह धुल जायेंगे। इसके अतिरिक्त बाहर की अधिक कसरत से प्राणशक्ति बहुत व्यर्थ जाती है, हालाँकि व्यायाम इसी लिए किया जाता है कि प्राणशक्ति वायु से प्राप्त होवे, पर कमज़ोर मनुष्यों को यह देखा गया है कि व्यायाम के बाद बजाय बड़ी ताक़त अनुभव करने के, वह और भी थक जाते हैं, कारण यही कि बाहर के अङ्गों की ज़्यादा कसरत करते हैं और आन्तरिक अङ्गों को कुछ लाभ नहीं पहुँचता। हम बाहर के अङ्गों की ऐसी कसरतें लिखेंगे कि जो लेटे हुये या खड़े हुये बड़ी साधारण रूप से की जा सकती हैं, इनमें मेहनत कम पड़ेगी, प्राणशक्ति व्यर्थ कम जायगी और उन अङ्गों में इकट्ठा ज़्यादा होगी।

हमने इस पुस्तक में जगह बजगह बताया है कि व्यायाम की शरीर को आवश्यकता है, सच तो यह है कि शरीर का पहला खाना व्यायाम है जिससे कि वह क़ायम रह सकता है फिर

कोई और। जिस प्रकार से कि यदि कोई अपने किसी अंग से काम नहीं लेता है तो वह सूख जाता है, इसी तरह बस समझ लो कि जो आजकल शहर के पुरुष स्त्री दिन भर बैठे ही रहते हैं उनकी तन्दुरुस्ती कैसे क़ायम रहे। हम केवल यह बात इस बारे में बताना बड़ी आवश्यक समझते हैं कि हमारे शरीर की नसें व नाड़ियां, जब हम व्यायाम नहीं करते, तो मैल (Calcareous deposit) से बन्द होने लगती हैं, फिर उनमें ख़ून बड़े मन्द रूप से चल सकता है इस कारण कि हमारा दिल जो सब ख़ून को अञ्जन के मोआफ़िक़ चलाता है उस में इतनी शक्ति कहाँ तक आवे कि ख़ून का प्रवाह इतना तीव्र कर सके कि सारे शरीर की नाड़ियाँ ऐसे ही धुलती चली जावें कि जैसे हम बाँस डाल कर अपनी मोरियाँ साफ़ रखते हैं। क़सरत का सब से बड़ा लाभ यही है कि ख़ून का प्रवाह सब अङ्गों में अच्छी तरह हो जावे उसके बाद क़ुदरत अपना काम स्वास्थ्य रक्षा का स्वयँ कर लेगी। अब इसके साथ यह भी याद रखना चाहिये कि व्यायाम से उन अङ्गों में जिनकी क़सरत की जाती है, प्राण-शक्ति भी इकट्ठी हो जाती है, जिसका कि ख़र्च हम ऊपर बता चुके हैं कि ज़रा ज़रा सा काम करने में भी हर समय पर होता रहता है। इसी कारण यदि क़सरतें ऐसी होंगी जिनमें हाथ पैर इत्यादि बहुत चलाना पड़ेंगे तो उनसे प्राण-शक्ति का ख़र्च मुमकिन है कि उससे भी बढ़ जावे जो कि उस समय हवा से स्नायु केन्द्रों को प्राप्त हुई है। इसी से व्यायाम धीरे धीरे करना चाहिये, साँस रोक के करना चाहिये,

और जिस अङ्ग का व्यायाम करे उस पर ध्यान लगाना चाहिये चूँकि ध्यान से प्राण-शक्ति अधिक आकर्षित होती है, और इसी कारण सब से अच्छे व्यायाम वह हैं जिनमें एक एक अङ्ग का एक दफ़े में व्यायाम किया जाता है। स्वाभाविक रीति से यदि मनुष्य सब अपना काम काज करता रहे तो उसे व्यायाम की आवश्यकता ही न पड़े, जैसे कि बच्चे खेल कूद में ही सब अङ्गों का व्यायाम कर लेते हैं जिससे कि उनकी बढ़वार होती चली जाती है। पर मनुष्य झूठी सभ्यता में पड़ कर स्वाभाविक नियमों का पालन नहीं कर सकता, जैसे हमारे देश में पर्दे के रिवाज से स्त्रियों के पैर जकड़े रहते हैं, या हमारे स्कूल के विद्यार्थी बचपन से ही स्कूलों की बेंचों से १० बजे से ४ बजे तक दिन तक, खाना खाने के बाद ही जकड़ दिये जाते हैं, या पढ़े लिखे सज्जन काम में ऐसे लगे रहते हैं कि खाने या पाख़ाने के समय को भी बिल्कुल भुला देते हैं, बहुत से दूकानदार या आफ़िस के नौकर बाबू लोग भी एक ही सी हालत में बैठे रहते हैं, जिससे कि खास खास ही अङ्गों की क़सरत होती है और बाक़ी शरीर मट्टी होता है। इस कारण हम अपने पाठक महाशयों को यही सलाह देंगे कि कम से कम एक समय प्रातःकाल ही सब अङ्गों का व्यायाम अवश्य करें, फिर किसी और कार्य्य में लग जावें।

सब से उत्तम व्यायाम के लक्षण संक्षेप रूप से निम्न-लिखित हैं:—

(१) जिससे व्यायाम आन्तरिक अङ्गों का, जो पेट के अन्दर हैं, अधिकतर होवे। इसीलिये व्यायाम के समय श्वाँस रोकना अधिक लाभदायक है।

(२) जिससे प्राणवायु स्नायु केन्द्रों में अधिकतर एकत्रित हों; इसके लिये श्वाँस का रोकना, व एक समय में एक एक अङ्ग पर ध्यान लगा कर व्यायाम करना अति उपयोगी है। और जिस से शरीर को कम से कम हिलाना या हरकत देना पड़े।

(३) व्यायाम धीरे धीरे करना चाहिये, न कि झटके के साथ, और जिससे मेहनत हलकी पड़े, न कि एकदम भारी, जिससे मनुष्य तुरन्त थक जावे, परन्तु व्यायाम समय माँगता है, यानी इतनी देर तक करे जब तक कि वह अङ्ग जिसको व्यायाम देना मंजूर हो, ख़ूब थक जावे, यहाँ तक कि पसीना निकल आवे। व्यायाम दिन में कई बार करना ज़्यादा लाभदायक है बनिस्बत इसके कि एक ही बार बहुत भारी व्यायाम किया जावे, परन्तु व्यायाम खाने के समय से पहले या बाद कुछ काल तक नहीं करना चाहिये।

अङ्गों के खींचने, दबाने, व मोड़ने से व्यायामः—

व्यायाम का असर किसी अङ्ग पर तब पड़ता है जब कि वह एक बार सख़्त या कड़ा किया जावे और फिर ढीला कर दिया जावे, यदि यही काम साँस रोक कर और ध्यान लगाकर प्रति अङ्ग के साथ किया जावे तो यह व्यायाम सब से सरल व उत्तम होगा। परन्तु यह दर्जा यानी प्राणायाम व इच्छा शक्ति द्वारा व्यायाम करने का उनके लिये है जिनको कि ज़्यादा सीखने या सिखाने की कुछ आवश्यकता ही नहीं होगी। इसी प्रकार जब बाल्यावस्था में हमारी तन्दुरुस्ती स्वभाविक रीति से ठीक होती है तो हमारे लिये हर कोई साधारण सी यही सलाह

देता है कि सरल रूप से डँड बैठक देशी तरीके की लगाया करो इसी से सब तन्दुरुस्ती बन जायेगी, और इसमें शक नहीं कि जो इस सहल से गुर को पकड़ लेता है उसे कोई दूसरे इलाज की जीवन पर्यन्त आवश्यकता नहीं पड़ती। परन्तु, साइँस अथवा ईजाद् की ज़रूरत जब मालूम पड़ती है जब कि मनुष्य का जीवन अस्वाभाविक बन जाने के कारण उसका स्वास्थ्य एक बार बिगड़ जाता है और उस समय कोई औषधि अथवा असा-धारण क्रिया व्यायाम की विना किये स्वास्थ्य ठीक नहीं होता। इसी लिये हम आजकल के अस्वाभाविक नियमों पर चलने वाले मनुष्यों को सब से उत्तम व्यायाम की रीति बताना चाहते हैं। यहाँ पर यह भी बता देना आवश्यक प्रतीत होता है कि हर एक अङ्ग के व्यायाम तो सैकड़ों हो सक्ते हैं और हम भी बहुत कुछ बता सक्ते हैं, और बहुतों का जानना भी इसलिये अच्छा होता है ताकि मनुष्य अपने लिये उनमें सब से गुणकारी व्यायाम पसन्द् कर सक्ता है, परन्तु सब से श्रेष्ठ हर कार्य्य का असूल समझना चाहिये, जो ठीक असूल नहीं समझता वह दो व्यायामों की ठीक क़ीमत का मुक़ाबला भी नहीं कर सक्ता, हमारा मन्तव्य भी इस अध्याय में केवल व्यायामों का असूल बताने का है और उदाहरण के तौर पर कुछ उत्तम व्यायामों की ओर भी ध्यान दिलावेंगे। जिस प्रकार कि छोटे बच्चे खेल कूद में ही अपना व्यायाम स्वयँ कर लेते हैं हम भी व्यायाम की ऐसी सरल रीतियाँ बतायेंगे कि जिस जिस में न किसी यन्त्र के इस्तैमाल की ज़रूरत पड़े और न बड़ी तय्यारी की, जो कि

किसी जगह बैठे या ठड़े अथवा लेटे हुये ही मनुष्य कर सकता है।

पहला असूल व्यायाम का यह याद रखना चाहिये कि यदि हम किसी माँसपेशी (Muscles) को ऊपर से एक हाथ से दबावें और उस माँसपेशी को अन्दर से सख़्त कर लें तो उस अङ्ग में ख़ून भर जावेगा और उसकी कसरत ख़ूब हो जावेगी और उन नस-नाड़ियों के अजातीय द्रव्य (Foreign matters) धुल जाने से ख़ून का प्रवाह ठीक चल निकलेगा और जो बुढ़ापे की सी यदि उस माँसपेशी में झुर्रियाँ पड़ गई हैं तो वह भी इसी व्यायाम से जाती रहेंगी। यही असर बाज़ जङ्गली क़ौमें बच्चे के हाथ पैरों को जगह जगह बाँध कर पैदा करती हैं, चूंकि बँधे होने से ख़ून रुकता है और फिर उन अङ्गों को ज़ोर मार के ज़्यादा फुला देता है।

दूसरा असूल हम अङ्गों को खींचने के बारे में बतायेंगे। यह तजुर्बे से देखा गया है कि यदि किसी हड्डी को बराबर खींचा जाये तो वह भी थोड़ी बहुत बढ़ सक्ती है, प्रायः लोगों ने अपनी नाक जो कि पहले चपटी थी खींच खींच कर लम्बी बना ली, अक्सर लोगों ने अपने क़द को लम्बा बनाने के लिये रीढ की हड्डी खींचना शुरू की और गले में फाँसी लगाकर लटकना शुरू किया जिससे कि सफलता प्राप्त हुई। हिन्दोस्तान में तो इन बातों की चर्चा भी अजीब मालूम पड़ेगी, चूंकि यहाँ तो यह आम ख़्याल है कि सूरत-शकल तो विधाता के यहाँ से ही मिलती है उसमें मनुष्य कुछ नहीं मर सका, नतीजा यह है कि मनुष्य भी

वृक्षों की तरह उगना जानते हैं और कुछ नहीं जानते। हमारे देश में कोई कुबड़ा नज़र आता है और कोई हद से ज़्यादा मोटा या दुबला पतला, ग़रज़ कि अनेक प्रकार के रूप जिन्हें देख कर अन्य देशों के लोग आश्चर्यमय हो जाते हैं। एक डाक्टर महाशय लिखते हैं कि रीढ़ की हड्डी की गांठें जितनी नीचे की ओर जाओ उतनी ही लम्बी देखने में आती हैं जिसका कारण वह बताते हैं कि पृथ्वी की आकर्षण शक्ति है, चूँकि शरीर का बोझ फ़ी इञ्च सेर भर के लगभग बढ़ता जाता है और इसी लिये नीचे वाली रीढ़ की गांठों पर बोझ से खिचाओ ज़्यादा पड़ता है। इसी कारण वे बताते हैं कि मनुष्य का सर लम्बा नहीं है चूँकि उस पर बोझ नहीं है और पैर हाथ अधिक लम्बे होते हैं चूँकि सब से नीचे पर होने से शरीर का बोझ उन्हीं पर रहता है। उनकी राय में सर के बल उलटा खड़े होने से ऊपर के रीढ़ की हड्डियाँ ज़्यादा पुष्ट होती हैं। हमारे तजुर्बे में भी ऐसे लोग आये हैं जिन्होंने आध घण्टे तक का उलटे सर के बल खड़े रहने का अभ्यास किया और जिससे कि उनके जननेन्द्रिय रोग दूर होकर ब्रह्मचर्य्य को पुष्टि हुई और हमें बड़ा आश्चर्य्य यह जान कर हुआ कि बजाय जैसा आम ख़याल है कि ऐसा करने से सर में ख़ून भरता है और दिमाग़ कमज़ोर होता है, इसके विरुद्ध हाफ़ज़े की कुव्वत भी ज़्यादा बढ़ती है।

तीसरा असूल हम अङ्गों के मोड़ने व ठीक आसन ग्रहण करने के बारे में बतायेंगे। यह हर कोई जानता है कि अँगड़ाई लेने से शरीर की सुस्ती कैसे उतर जाती है और तबियत ताज़ा

हो जाती है, इसी प्रकार ठीक कमर सीधी रखने से व कन्धे पीछे रखने से जो कि हम हर समय बैठे व खड़े कर सकते हैं तन्दुरस्ती पर बड़ा असर पड़ता है जैसे छोटे पौदे को जिस तरफ़ झुकाओ झुकता चला जाता है यही हाल हमारे शरीर का है। अक्सर लोग ऐसे देखने में आते हैं जो कोई और दूसरा व्यायाम नहीं करते, केवल ठीक आसन से सीधे बैठने से ही उनका स्वास्थ्य निहायत अच्छा बना रहता है और बैठे ही बेठे शरीर पर मोटापा बढ़ता जाता है।

आभ्यान्तर माँस पेशियाँ व आन्तरिक अङ्गः—

आभ्यान्तर मांस पेशियाँ (Voluntary muscles)वह हैं जो कि हमारी इच्छा-शक्ति द्वारा हमारे ज़ोर करने से अपना कार्य्य करने लगती हैं, जैसे हाथ, पैर, गर्दन, सीने व कमर की मांस पेशियाँ। परन्तु आन्तरिक मांस पेशियाँ (Involuntary muscles) हम उनको कहेंगे जो कि ज़्यादातर शरीर के अन्दर होने के कारण हमारी इच्छा-शक्ति के वश में नहीं है, जैसे कि यदि हम अपनी आँतों को चलाना चाहें ताकि उनका मल ख़ारिज हो जावे तो वह हमारे वश में न होगा, आन्तरिक मांस पेशियाँ स्वयँ ही कार्य्य करती हैं, पर कुछ उनमें से भी ऐसी दर्मयानी हालत में हैं कि थोड़ा बहुत उन पर इच्छा-शक्ति का भी असर पड़ता है, जैसे कि साँस चलाने के लिये पहले हमारे पेट का पर्दा, (Diaphragm) जिसने कि पेट और सीने को दो हिस्सों में बाँट रक्खा है, कुछ तो स्वयँ ही चलता है और कुछ इच्छा-शक्ति द्वारा, फिर जब यह पर्दा नीचे को दबाता है और पेट बाहिर

को फूलता है तो उसके पश्चात् ठोड़ी के नीचे की गद्दी स्वयँ ही अथवा कुछ इच्छा-शक्ति द्वारा नीचे को दबती है और फिर हवा अन्दर को नासिका में होकर फेफड़ों में खिंचती है, इसी प्रकार पेट के पर्दे के सुकड़ने से हवा बाहर निकलती है और फेफड़े भी सुकड़ जाते हैं। आगे हम आन्तरिक अङ्गों में दिल, पाचन नली, जिगर, फेफड़ा व गुर्दे का कुछ विशेष हाल लिखते समय बतायेंगे कि किस प्रकार थोड़ा बहुत असर हम इन अङ्गों पर इच्छा-शक्ति द्वारा व विशेष व्यायामों से डाल सकते हैं। यहाँ पर यह लिखना काफ़ी होगा कि हमारा दिल बस मन के बाद सब से ज़्यादा चैतन्य रूप होने के कारण हमारी इच्छा-शक्ति के वश में बिल्कुल नहीं है, और हमारा जिगर ऊपर लिखे अङ्गों में सब से ज़्यादा जड़ होने के कारण व्यायाम द्वारा उस पर सब से ज़्यादा असर डाला जा सकता है, बाक़ी दर्मयानी चैतन्यता रखने के कारण व्यायाम से तुरन्त असर नहीं दिखाते।

आन्तरिक अङ्गों का विशेष वर्णन:—

१—पाचन नली व जिगर—(देखो चित्र नं० १)

हमारा खाना किस तरह हज़म होता है यह पाचन नली की बनावट पर ध्यान देने से विदित होगा। पहला हाज़मा जैसा कि ऊपर बता चुके हैं मुँह में शुरू होता है, जब कि खाना दाँत से चबाया जाता है तो उसमें लोआब निकल कर मिल जाने से उसका स्टार्च शक्कर में तबदील हो जाता है जो कि अब पानी में घुल जा सकता है और मेदे में हो कर ख़ून में जज़्ब हो सकता

है, लोआब में उस द्रव्य का नाम जो कि स्टार्च को शक्कर में तबदील करती है टायलीन (Ptyline) है, लोआब मुँह में ६ केन्द्रों से निकलता, जिसमें चार तो जीह्वा के नीचे हैं और दो मुँह में कान के पीछे इधर उधर हैं। स्टार्च बिना लोआब मिले हज़म नहीं होता इसी कारण यदि मुँह में ही लोआब के साथ चबलाने से उसकी शक्कर नहीं बनती तेा मेदे में जा कर वह सड़ने लग जाता है और उसमें फफूड़ी (Yeast) आ जाती है जैसे शराब उठाते समय, फिर जो उसका ख़ून बनता है वह कमज़ोर और ख़राब होता है और इसी से खट्टी डकारें आती हैं और सर में दर्द पैदा हो जाता है। इसके अतिरिक्त यह भी पहले बताया जा चुका है कि दाँतों का सम्बन्ध लोआब के साथ खाना मुँह में पचाने में क्या है, यानी, न केवल दाँतों द्वारा खाना चबाने से उसमें लोआब ही ठीक ठीक मिल जाता है, पर उसके अलावा दाँतों द्वारा खाने की प्राण-शक्ति भी स्नायु केन्द्रों को प्राप्त होती है इसलिये खाना उतनी देर चबाना आवश्यक है जब तक कि उसका स्वाद बिल्कुल न जाता रहे।

अब दूसरा हाज़मा भोजनाशय में जाकर शुरू होता है। मुँह में खाना निगलने की नली साँस लेने की नली के ठीक ऊपर है और बीच में एक पर्दा है जो कि खाना निगलने के समय साँस लेने के रास्ते अथवा कलेजे की नली (Larynx) को बन्द कर देती है। भोजनाशय एक मशक की शकल का सा थैला होता है जो कि बाईं ओर है और जिसका मुँह दाहनी ओर नीचे को है जैसा कि चित्र से विदित होगा, इसमें केवल ख़ून बनाने वाला

द्रव्य जिसका नाम प्रोटीन पहले बता चुके हैं हज़म होता है। जैसे ही खाना मेदे में आता है उसमें खट्टे तेज़ाब (Gastric juice) चारों ओर की ग्रन्थियेां में से छन कर जिगर से चल कर आ जाते हैं, यह पहले बता आये हैं कि जिगर का ही काम हाज़मे के रस पैदा करने का है और इसमें होकर ख़ून भी चलनी की तरह छन कर साफ़ होता है। जिगर की चार गद्दियाँ होती हैं जो कि थोड़ी बहुत एक दूसरे से मिली होती हैं, पर देखने में प्रथक दिखाई देती हैं और वह इस प्रकार से कुल सीने में फैली हुई हैं जहाँ तक कि पसलियाँ जाती हैं, सीधे हाथ की पसलियों के नीचे जब जिगर बढ़ जाता है तो मालूम भी पड़ने लगता है। मेदे के हाज़मे के तेज़ाबों में जो ख़ास द्रव्य प्रोटीन को पचाता है उसका नाम पेपसीन (Pepsin) है, वह मेदे में प्रोटीन का पेप-टोन (Peptone) बना देता है जिसका घोल कि मेदे की झिल्ली में होकर निकल जाता है और नसों नाड़ियों में पहुँच कर ख़ून बन जाता है। मेदे में जब तक हाज़मा पूरा नहीं हो जाता वह बराबर खाने को मथने के लिये हिंडोले की तरह हिलता रहता है, परन्तु जब बिना चबलाया हुआ खाना पहुँचने से उसे दाँतों का काम भी करना पड़ता है जो कि उसकी ताक़त के बाहर है तो उसकी ताक़त भी जीर्ण पड़ जाती है और उसकी झिल्ली भी चिकनी व मुलायम होकर कमज़ोर पड़ जाती है, उस ही के कारण फिर बदहज़मी (Dyspepsia) अथवा अजीर्ण की शिकायत पैदा हो जाती है और यह रोग बाज़ समय यहाँ तक बढ़ जाता है कि मेदे में बहुत मैल बढ़ जाने से फोड़ा (Gastric

cancer) बन जाता है, और इसी प्रकार जो शराब आदि नशा करने वाले मनुष्य हैं उनके मेदे को झिल्ली कोयले की तरह जल तक जाती है।

मेदे में खाना आध घंटे के लगभग रहता है जिसके बाद वह एक चोर दर्वाज़े में होकर, जो कि पाइलोरिक् वेल्व (Pyloric valve) के नाम का है, छोटी आंतों (Small intestines) में चला जाता है। जो कि खाने की लेई सी छोटी आतों में जाती है उसका नाम चाइम (Chyme) है, उसमें तीन तरह का खाना शामिल होता है, एक तो प्रोटीन का वह हिस्सा जो कि खाने के सख़ हिस्से में शामिल होने की वजह से मेदे में हज़म न हो सका अथवा जो अपच्य हिस्सा पेपटोन (Peptone) का है; दूसरा हिस्सा फ़ैट अथवा घी का; और तीसरा स्टार्च या स्टार्च की बनी हुई शक्कर, ग्लूकोस (Glucose) का।

अब हम छोटी आंतों (Small intestines) का हाज़मा बतायेंगे। इन आंतों का नाम छोटी आतें होते हुये भी यह २० से ३० फ़ीट तक लम्बी होती हैं और छोटी कहलाने का कारण यह है कि इनके बाद बड़ी आँतें जिनका दूसरा नाम कि कोलन अथवा कुलञ्ज है शुरू होती हैं। छोटी आंतें तो एक उङ्गली बराबर ही मोटी नल की होती हैं और ज़रा से ही बीच में उनकी तह पर तह लगी होती है और जो कि पीठ से लटकती हैं, उनके अन्दर बालों जैसे लम्बे लम्बे रुयें (Villi) होते हैं जिनसे वह अन्दर मख़मल जैसी गुदगुदी हो जाती हैं, इन्हीं रुओं में हज़म हुआ खाना खींच कर नसों नाड़ियों तक पहुँचाने की ताकत

होती है, यह आँतें आगे पीछे सुकड़ती हैं जैसे कि कोई कीड़ा रेंगते समय, और इनमें यह सिफ़त है कि कोई चीज़ कभी हिलगती नहीं बल्कि स्वयं ही आगे बढ़ती चली जाती है। एक बीमारी अवश्य बहुत कम देखने में आती है जिसमें कि यह आंतें आपस में हिलग जाती हैं (Obstruction of bowels) जो कि फिर लाइलाज है। इन आंतों में जैसे ही खाना आता है तो तुरन्त ही उसमें एक रस जो कि जिगर की तरह एक ख़ास झिल्ली में से पैदा होता है, जो कि पैंक्रियास (Pancreas) कहलाता है और जो कि मेदे के पीछे होती है उसमें से वह रस पैंक्रियाटिक रस (Pancreatic juice) निकल कर डुआडेनम (Duodenum) (यानी छोटी आतों का पहला हिस्सा) में ही मिल जाता है, इसके अतिरिक्त छोटी आंतों में एक जिगर के निकले हुये खारी रस जिसका नाम की बाइल अथवा पित्त (Bile) है, वह भी खाने में मिल जाता है, और खाना उसमें हल हो जाता है, और पैंक्रियाटिक रस तो फ़ैट या घी को हज़म करके अपने में घोल (Emulsion) बना कर ले जाता है, और बाइल पहले तो मेदे के तेज़ाबों का काटता है फिर पेपटोन व शक्कर को जो कि स्टार्च से लोआब के साथ बनती है, उसे हज़म करता है, बाइल से ही खाना आँतों में सड़ने नहीं पाता। बाइल दिन भर में डेढ़ सेर के क़रीब जिगर से बनती है और वह एक मज़बूत बेग में जिसका नाम कि गाल-ब्लैडर (Gall bladder) है उसमें ज्यों ज्यों बनती जाती है इकट्ठी होती जाती है, ब्लैडर जिगर के ऊपर व ठीक बीच में ही होता है। इसी प्रकार पैंक्रियास की झिल्ली

जो कि जिगर के सिलसिले में ही और मेदे के पीछे लटकती है, उसमें से कुछ आध सेर से ऊपर पैंक्रियाटिक रस दिन भर में निकलता है। इसी प्रकार जो मेदे में तेज़ाब बन कर आते हैं वह दिन भर में एक गेलन के लगभग एक तन्दुरुस्त मनुष्य के होते हैं; छोटी आंतें जहाँ पर पेट के सीधे व नीचे हिस्से में ख़तम होकर बड़ी आँत अथवा कोलन में मिलती हैं, वहाँ पर भी एक चोर दर्वाज़ा इस तरह का लगा है कि खाने का जो खोज़ाड़ वहाँ आता है वह आगे को तो जा सकता है परन्तु पीछे को नहीं गुज़र सकता। इसके अतिरिक्त एक वहीं से नीचे को ज़रा सी बन्द मुँह की झिल्ली लटकती है जिसका नाम वर्मीफ़ार्म ऐपिन्डि-क्स (Vermiform appendix) है और जिसका कोई फ़ायदा अभी तक नहीं मालूम पड़ा कि वह क्यों बनाई गयी, केवल वह बीमारी का घर तो अवश्य बन जाती है जब कि उसमें कोई पत्थर की कंकड़ी अथवा बीज वग़ैरह खाया हुआ धोके से पहुँच जाये, जो कि वहाँ सड़ कर फोड़ा बना देता है जिसका कि नाम ऐपेन्डिसाईटिस (Appendicitis) है।

अब हम बड़ी आँत अथवा कोलन या कुलञ्ज को लिखेंगे। यह मोटी नलकी सीधे हाथ के कोल्हू से ऊपर को उठती है जैसा कि चित्र से विदित होगा, और फिर सीधी होकर पेट में दायें से बायें हाथ को जाती है, और फिर बांये हाथ को नीचे को गिरती है। यह मल इकट्ठा होने के थैले का काम देती है और अक्सर डाक्टर लोग यह नेचर की बेवक़ूफ़ी बताते हैं जो उसने मल इकट्ठा होने के लिए ऐसी पेचदार नाली बनाई, जो कि कब्ज़

की जड़-बुनियाद बनती है, और इसी कारण अक्सर डाक्टरों ने इसको पेट फड़वा कर कटवा भी दिया और एक किनारे से दूसरे तक सीधा जुड़वा दिया। यह कोलन जहाँ बाँईं तरफ़ नीचे को ख़तम होता है वहाँ पर जो मोड़ है वह भी एक प्रकार का चोर दर्वाज़ा है, जिसका नाम कि सिगमोइडफ़लेक्सर (Sigmoidflexure) है और उसके बाद का हिस्सा रेक्टम (Rectum) कहलाता है। यह हम पहले ही क़ब्ज़ के बयान में बता आये हैं कि कोलन की दीवारों से भी पानी आदि खिंच सकता है, और कोलन को किस तरह दबा कर क़ब्ज़ को दूर करें इसका व्यायाम आगे लिखेंगे।

दिल व फेफड़े का वर्णन :—

दिल शरीर का अञ्जन है, वह अण्डे के आकार का है और बाईं तरफ़ हमारे भोजनाशय के ऊपर होता है। मनुष्य के दिल में चार कोठरियाँ (Chambers) होती हैं, यह अपने आप सकुड़ता है, पहले इसमें ख़ून शरीर की नसों (Venous system) से लौटा हुआ दाईं तरफ़ की ऊपर की कोठरी (Right auricle) में आता है, वह फिर चोर दर्वाज़े (Tricuspid valve) से होकर दाईं नीचे वाली कोठरी (Right ventricle) में आता है और उसी समय दिल के सकुड़ने से वह चोर दर्वाज़ा तो बन्द हो जाता है और ख़ून उस कोठरी (Right ventricle) में से फेफड़े में को चला जाता है। फेफड़े से साफ़ होकर फिर ख़ून बायें तरफ़ की ऊपर की कोठरी (Left auricle) में आता है और उसमें से फिर वह

बाँई नीचे की कोठरी (Left ventricle) में चोर दर्वाज़े (Mitral valve) से गुज़र कर जाता है, जो कि पहले की तरह सकुड़ने से बन्द हो जाता है और .खून दूसरी नीचे वाली नस (Artery) से शरीर में को चला जाता है। यहाँ पर यह बात याद रखनी चाहिये कि हर एक अङ्ग को नस नाड़ियाँ जाती हैं (चित्र नं० ३ देखो), वे दो क़िस्म की होती हैं, एक तो ऐसी होती हैं जिनमें होकर .खून दिल से चल कर किसी अङ्ग को जाता है और दूसरी वह जिसमें होकर .खून उस अङ्ग से दिल की ओर लौटता है, पहली क़िस्म को आर्टरी (Artery) बोलते हैं और दूसरी को वेन (Vein), जैसा चित्र से विदित होगा। एक बड़ी आर्टरी दिल में से निकल कर सैकड़ों छोटी छोटी आर्टरियों में बट जाती हैं और .खुद भी पतली पड़ती जाती हैं, यहाँ तक कि अन्त में यह नसें इतनी पतली पड़ जाती हैं कि माँस और झिल्ली के भीतर तक आगमन करके .खून को ले जाती हैं, जो कि आँख से दिखाई नहीं देतीं और जिनका महीन जाल सा पुरा होता है, इनको कैपिलरी (Capillaries) बोलते हैं, इन कैपिलरियों द्वारा ही .खून फिर लौटता है चूँकि यह महीन नलकियाँ फिर मिल मिल कर बड़ी नाड़ियाँ बनाती हैं जिन को वेन (Vein) कहते हैं और जो कि सब दिल की तरफ़ को लौटती हैं। हर एक अङ्ग से इसी प्रकार .खून को ले जाने वाली नसें और उसको लौटालने वाली नाड़ियाँ, ताल्लुक रखती हैं। जब .खून दिल से नसों द्वारा अङ्गों में जाता है, तो वह खाने से व पवित्र आक्सिजन वायु से लदा हुआ होता है और देखने

में सुर्ख़ उज्ज्वल ख़ून होता है; परन्तु जब वही ख़ून नाड़ियों द्वारा दिल की तरफ़ को लौटता है उस समय वह रङ्गत में काला होता है और तमाम अङ्गों के मैल अथवा अजातीय द्रव्य को धोता आता है। याद रक्खो कि एक तरफ़ से तो हर एक अङ्ग बनता है और बढ़ता है और दूसरी ओर से जो उसमें सड़न पैदा होती है वह धुलती चली जाती है। अच्छे ख़ून पर ही मनुष्य के जीवन का आधार है। ख़ून का एक दौरान सारे शरीर भर में लगभग दो मिनट के हो जाता है। ख़ून का अकेला बोझ शरीर में लगभग दसवें हिस्से के होता है, जिसमें से कि लगभग चौथाई के हमारे दिल व नसों नाड़ियों और फेफड़ोंमें, एक चौथाई जिगर में, एक चौथाई हाथ पैर की माँसपेशियोंमें, और एक चौथाई बाक़ी अङ्गों में बटा रहता है। मस्तिष्क में लगभग पाँचवें हिस्से ख़ून के काम में आता है। याद रक्खो कि अच्छे ख़ून का बनना अच्छे खाने व ठीक तरीक़े से खाने के ऊपर ही निर्भर है।

अब यहाँ पर कुछ बयान फेफड़े के सम्बन्ध में भी अवश्य करना चाहिये। यह ऊपर बता आये हैं कि पेट के पर्दे (diamphragm) के चलने से, जो कि हमारी सीने की हड्डियों के लगभग बीचोबीच में है, हमारी साँस अन्दर को खींचती है। साँस हलक़ में जाने का सूराख़ खाना खाने के छिद्र से नीचे को है। साँस लेने की नली के दोनों ओर एक एक फेफड़ा लटका हुआ है। फेफड़ा केवल एक झिल्ली का थैला है जो कि चारों तरफ़ से अलग है केवल ऊपरी सिरे पर साँस की नली से जुड़ा है और दोनों फेफड़ों के ही बीच में दिल होता है (चित्र

देखो) साँस लेने की नलकियाँ फेफड़ों से जुड़ने से पहिले कई छोटी छोटी नलकियों (bronchial tubes) में बट जाती हैं, और वह नलकियाँ फेफड़े में पहुँच कर लाखों और भी पतली पतली नलकियों में बट जाती हैं, जिनका कि जाल सा सारे फेफड़ों में पुरा हुआ है। जब फेफड़ों में मैला ख़ून दिल की दाँई नीचे की कोठरी (right ventricle) से जैसा कि ऊपर बता आये हैं, आता है, जो वह महीन कैपिलरियों (capillaries) में होकर सारे फेफड़ों में फैल जाता है, और ख़ून का हर एक बूँद आक्सिजन वायु के सामने इस तरह आजाता है कि वायु आपनी नलकियों द्वारा उसके दोनों तरफ़ हो जाती है, फिर उस मैले ख़ून का मैल आक्सिजन वायु में जल जाता है और वह ख़राब हवा (carbonic acid gas) बन कर मुँह से निकल जाता है। ख़ून की कैपिलरियों की बनावट ऐसी होती है कि उनमें से ख़ून बाहर नहीं निकलता, परन्तु उसकी दीवारों में से आक्सि-जन वायु अन्दर चली जाती है। इस वायु से जो मैल जलता है उससे गर्मी पैदा होती है और उस गर्मी से सारे शरीर को गर्मी क़ायम रहती है। इसके अतिरिक्त आक्सिजन वायु ख़ून में मिल कर सारे शरीर को पहुँचती है, ख़ून में उसका लगभग २५ फ़ीसदी हिस्सा तक होता है। इस प्रकार यह हिसाब लगाया है कि २४ घण्टे में फेफड़ों में होकर लगभग ३०० मन के ख़ून चक्कर काटता है, और यदि फेफड़ों को वायु की नलकियाँ यदि पास पास लगातार बिछा दी जावें तो १४ हज़ार फ़ीट मुरब्बा जगह घेरेगी, इससे हमें कुछ नेचर की

हमारे शरीर में कारीगरी का अनुमान होगा । मगर हमें इस बयान से दो सबक़ भी लेने चाहिये । एक तो यह कि अक्सि-जन वायु का ठीक श्वाँस द्वारा ख़ून में पहुँचाना कैसा आवश्यक है, उस ही की कमी से हमारा ख़ून निखर के सुर्ख़ नहीं बनता और हमारा रङ्ग भी देखने में पीला पड़ जाता है, और इसी से शारीरिक अङ्गों का मैल व अजातीय द्रव्य भी ठीक ठीक साफ़ नहीं होता । दूसरे, ठीक तौर से श्वाँस न लेने से ही जैसा पहले बता आये हैं ज़ुकाम इत्यादि हो जाता है, चूँकि यदि श्वाँस ठीक ली जावे तो फेफड़े में गर्मी काफ़ी पैदा होगी और फिर बाहर की हवा की गर्मी व सर्दी का असर हमारे ऊपर न होने पावेगा । यहाँ पर यह भी याद रखना चाहिये कि नाक से साँस लेने से वायु काफ़ी गर्म भी हो जाती है चूँकि नाक के ऊपर गर्म ख़ून की नाड़ी जाती है । इसके अतिरिक्त यह भी प्राणायाम के अध्याय में बता चुके हैं कि ठीक श्वाँस लेने से पेट के अन्द-रूनी अंगों का व्यायाम भी अधिक अच्छा होता है, जिसके लिये कि विशेष हमको योगी पूर्ण लेने का अभ्यास डालना उचित है ।

स्नायु तार व केन्द्र :—

चित्र नम्बर ४ ब में स्नायु तार दिखाये हैं । यह सब रीढ़ की हड्डी से ही निकलते हैं और हर एक अंग अंग में मन की इच्छा-शक्ति अनुसार तारबर्क़ी की तरह ख़बर भेजते और ले जाते हैं ।

चित्र नं० ४ (अ) में स्नायु केन्द्र दिखाये हैं। इनके समझने के लिये निम्न-लिखित फ़ेहरिस्त (table) देखो :—

नं०	चक्र	स्थान	लोक (plane) अथवा कोष	अवस्था	स्थानीय गुण	
					दूर करने की	प्राप्त करने की
१	मूलाधार	जननेन्द्रिय	भूः (physical) अन्नमय कोष	जागृत	काम	ब्रह्मचर्य्य
२	स्वधिष्ठान	नाभि के नीचे	भुवः (astral) प्राणमय	स्वप्न	क्रोध	धैर्य्य
३	मणिपूरक	नाभि	स्वः (mental) मनोमय, ज्ञानमय	सुशुप्ति	लोभ	त्याग
४	अनाहत	हृदय	महः (intuitional) आनन्दमय	पराजागृत	मोह	प्रेम
५	विशुद्धारन्य	कण्ठ	जनः (spiritual) निर्वाणिक, चिनमय	तुरिया-सविकल्प	मद	धारण शक्ति
६	आज्ञारन्य	मस्तिष्क के पीछे	तपः (cosmic) सत्नमय, परानिर्वाणिक	तुरिया-निर्विकल्प	मात्सर्य	शान्ति
७	शून्य	ब्रह्माण्ड	सत्य (supercosmic) सच्चिदानन्दमय— महिपरा-निर्वाणिक	तरियतीता	आकर्षित होना (attachment in general)	सर्वज्ञता (perfection)

गुर्दा :—

गुर्दा (Kidneys) हमारी पीठ से लगा हुआ लगभग नाभि के पीछे होता है, उसके दो हिस्से रीढ़ की हड्डी के बाँये दाँये सेम के बीज के आकार के होते हैं जो कि लगभग ४ इञ्च लम्बे और २½ इञ्च चौड़े होते हैं, बायाँ गुर्दा दाँयें से बहुधा कुछ ऊपर को होता है और कुछ अधिक लम्बा भी। गुर्दे का काम है कि ख़ून में से एक ज़हरीला द्रव्य जिसका नाम यूरिया (Urea) है निकाले, और वह यूरिया ज़हर फिर मूत्राशय को भेज दे। चित्र (नं० ५) में यूरिया छनने की कैपिलरियाँ (Capillaries) दिखाई हैं। नीच से एक नस ख़ून को गुर्दे के अन्दर ले जाती है और उस ही के ऊपर दूसरी नाड़ी (Renal vein) से साफ हुआ ख़ून लौट जाता है। इन दोनों के पीछे मूत्र निकलने की नलकी होती है जो कि चित्र में दिखाई है।

आभ्यन्तर माँसपेशियों की व्यायाम विधि

चित्र नं० ६ व ७

चिहरे का सुधार—चिहरा, गला और ठुड्डी की झुर्रियाँ मिटाना। चिहरे में झुर्रियाँ पड़ जाना वृद्धावस्था शुरू होने की ख़ास निशानी समझी जाती है, पर इससे बड़ी भूल है। आजकल तो बहुधा देखने में आता है कि जवानी में ही गाल सूखना और मुँह पर झुर्री पड़ना शुरू हो जाता है, एक साधारण कारण लोग यह भी बताते हैं कि ब्रह्मचर्य्य नष्ट हो जाने से ऐसा होता है, परन्तु यह भी ग़लती है, हालाँकि इसमें संदेह नहीं कि ब्रह्मचर्य्य का

तेज जो चिहरे के ऊपर होता है उसमें विशेष एक आकर्षण शक्ति सी होती है जो कि उसके बिना क्षीण हो जाती है। परन्तु, चेहरे का भरा हुआ होना व उसकी सुडौल बनावट होना यह दोनों बातें चिहरे की माँसपेशियों के ठीक ठीक व्यायाम करने से क़ायम रहती हैं और दुबारा वृद्धावस्था तक में भी प्राप्त हो सकती है। बुढ़ापे के बारे में एक और ढकोसला ज़्यादातर लोग यह भी मानते हैं कि युवावस्था के चले जाने पर नया ख़ून व वीर्य्य शरीर में नहीं बनता, इसलिये मनुष्य का शरीर प्रति दिन क्षीण ही होता जाता है, जिसका ही नाम वृद्धावस्था है। हमने ऊपर भी साफ़२ दर्शा दिया है कि किस प्रकार हमारा खून रोज़ बनता है और शरीर बनता और बिगड़ता रहता है, मगर जिस अङ्ग का व्यायाम नहीं किया जाता उसकी नस नाड़ियाँ मैल (calcarious deposit) से बन्द हो जाती हैं, जिससे ख़ून बहुत मन्द मन्द चलने लगता है और फिर वह सूखने और सुकड़ने लगता है, जिसका नाम की वृद्धावस्था है। व्यायाम करने से ख़ून की धारा वेग से चलने लगती है और ऐसा करने से दिल को भी, जो कि हमारे शरीर का अञ्जन है, बड़ा सहरा मिलता है। इस वास्ते ख़ून बनाने के लिये उत्तम भोजन जो कि अच्छी तरह पचाया जावे, और व्यायाम का करना, यह दोनों ही शारीरिक उन्नति व युवा-वस्था क़ायम रखने को आवश्यक हैं।

इसी प्रकार चेहरे की माँसपेशियों का व्यायाम कराना अति आवश्यक है। जितनी दवाइयाँ चिहरे को बनाने के लिये इश्तहारों में दी जाती हैं उन सब में धोका है केवल उनमें किसी

न किसी रूप में फ़ैट अथवा चिकनाई होती है और दूसरे मालिश से कुछ न कुछ अवश्य लाभ भी होता है। असलियत में केवल ठीक रीति से मालिश करने से यह सैकड़ों मनुष्यों पर तजुर्बा करके साबित हुआ है कि महीने भर के अन्दर ही चिहरा सुडौल होकर भरने लग जाता है। एक दवा झुर्रियां दूर करने के लिये अँडे की सफ़ेदी मुँह से लगाने की बताई जाती है, अँडे का पानी मुँह से चुपड़ने से चमड़ा खिंच जाता है, उसको फिर गर्म पानी से धोकर पौडर लगा देने से सब झुर्रियाँ दूर हो जाती हैं, मगर यह अर्ज़ी नुसख़ा है चूँकि दवाई का असर उड़ते ही फिर झुर्रियाँ पहले की तरह दिखाई पड़ने लगती हैं, कहीं ख़िज़ाब से रङ्ग चढ़ाने से किसी के बाल काले हुये हैं। बिना चिहरे का व्यायाम ठीक रीति से किये अक्सर लोग चिकनाई की चीज़ें जैसे दूध आदि ज़्यादा खाकर अपने अपने गाल मोटे कर लेते हैं परन्तु उनके गालों में ठीक गोलाई व सुडौलता नहीं आती जिसका कारण कि ठीक व्यायाम न करना ही है।

हम सारे चेहरे की माँसपेशियों के व्यायाम करने का एक सहल रूप से गुर यह बताना काफ़ी समझते हैं कि मालिश जो कि सूखी हथेली और उँगलियों से करनी चाहिये वह बीच चिहरे से शुरू करके ऊपर और बाहर की ओर करना चाहिये। इसी प्रकार एक हाथ से या दोनों हाथों से दोनों तरफ़ कर सक्ते हैं, बीच नाक या मुँह से बाहर की ओर को रगड़ देना चाहिये। इसी प्रकार आँखों के चारों ओर उँगलियों से रगड़ते

हुये कनपुटियों के बाहर के सिरे यानी कान तक रगड़ने से आँखों के गड्ढे व कनपुटी इत्यादि भर जाती हैं, इसी प्रकार माथे में जो एक सीधे गड्ढे की सी लकीर बन जाती है वह भी दूर हो जाती है, इसी प्रकार जावड़ों के नीचे के किनारों के गड्ढे। याद रक्खो कि मालिश गहरी व ज़ोर से होनी चाहिये, परन्तु मालिश में जल्दी करना व अधिक ज़ोर लगाना भी अच्छा नहीं, क्योंकि अति की रगड़ से चमड़ा छिल जाता है और मांस दुखने लगता है। यदि ज़ोर की मालिश से एक बार चर्बी पिघल कर चिहरे में ज़्यादा कमज़ोरी और सिलवट आजावे तो उसके पश्चात् दो एक दिन आराम देने से शीघ्र चिहरा फिर भर जाता है। धीरे धीरे मालिश करने से कोई बिगाड़ नहीं देखा जाता। कसरत कर चुकने पर चिहरे को साबुन से धो डालना अच्छा है, फिर साफ़ तौलिये से खूब सुखाकर वैसलीन अथवा कोई और चिकनई लगा लो। माँसपेशियों की खींचतान और मालिश १०, १५ बार करनी चाहिये और फिर मनमाना अभ्यास बढ़ा लेना चाहिये। याद रखना चाहिये कि गालों की कसरत ज़्यादा अच्छी हो जाती है यदि मुँह को बन्द करके मुँह के दोनों कोनों को ऊपर की ओर बाहर की ओर उठाया जावे ताकि गालों का माँस खूब सिकुड़ जावे और ठोड़ी को नीचा करने से दबाव बढ़ जाता है। और तब हथेली के सहारे मालिश करने से इसका बहुत अच्छा फल होता है।

ठोड़ी के लिये कसरत :—

ठोड़ी के नीचे जो माँस की गद्दी है उसे हम अपने आप नहीं

हिला सकते उसके सुधार के लिये मालिश से ही काम लिया जाता है और मालिश से बहुत जल्द फायदा नज़र आने लगता है। दोनों हाथों की हथेलियों से ठोड़ी को सहारा दो और जल्दी जल्दी ख़ूब दबा २ कर मालिश करो। हाथ एक जगह न टिके रहें जगह बदलते रहना चाहिये। एक व्यायाम इसका यह भी बड़ा असर रखने वाला होता है कि अँगूठे के ज़ोर से सर को बाँयें से दाँईं और दाँयें से बांईं ओर को घुमाया जावे, यह लेट कर और अच्छी होती है। एक करवट लेट कर उसी ओर के नीचे वाले हाथ के अँगूठे में ठोड़ी की गद्दी को दबा कर गर्दन को दूसरे हाथ की ओर जहाँ तक घूम सके घुमाना चाहिये, ऐसे ही कम से कम पाँच बार करे, फिर दूसरी ओर करवट लेकर दूसरे अँगूठे द्वारा उसी प्रकार उतनी ही बार गर्दन को घुमावे। ऐसा करने से यह गद्दी नीचे को निकल आती है और कोई तरीक़ा इससे काम लेने का नहीं।

चिहरे का व्यायाम लेटे हुये तकिये पर सर टेक के किया जा सक्ता है, या बैठे हुये आगे को कुहनी के सहारे झुक कर और सर को हाथों के ऊपर टेक कर ज़्यादा अच्छा हो सक्ता है; या मेज़ के सहारे खड़े होकर भी जब कि एक बड़ा मुँह देखने का शीशा आगे मौजूद हो। याद रक्खो कि जितनी ज़ोर से हथेलियों से चेहरे की खाल दबाई जायेगी उतना ही चेहरे में ख़ून जल्दी भरेगा, गर्दन कड़ी करके ज़ोर बढ़ाया जा सक्ता है, फिर धीरे २ हथेलियों से मालिश करो।

गर्दन की मांसपेशियों का व्यायाम :—

गर्दन से तन्दुरुस्ती की जाँच की जाती है; गर्दन की ख़ूबसूरती की मिसाल घोड़े की गर्दन से दी जाती है, या सुराही की सी गर्दन की तारीफ़ है। पर गर्दन के सुडौल बनाने से भी ज़्यादा गर्दन का व्यायाम प्रतिदिन करना स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है। गर्दन के बीचोबीच सामने जो उठा हुआ भाग दिखाई देता है वह थाइराइड हड्डी (Thyroid cartilage) है, उसके दोनों ओर नीचे की तरफ़ थाइराइड झिल्ली (Thyroid gland) होती है; इसका एक अपूर्व कर्म हमारे स्वास्थ्य क़ायम रखने में हमारे नये वैज्ञानिक डाक्टर लोग यह बताते हैं कि इस थाइराइड झिल्ली को दबाने से या उसका व्यायाम करने से एक दो बूँद आइडीन (Iodine) के मानिन्द एक ऐसा द्रव्य निकलता है जिसका ख़ून में मिलकर ऐसा अजीब असर होता है कि ख़ून शरीर के अजातीय द्रव्यों के धोने और साफ़ करने में बड़ा शक्तिवान् हो जाता है, जिससे कि शरीर का मल निकल जाने से शरीर निरोग हो जाता है। यही कारण बताया जाता है कि कुश्ती लड़ने से जो पहलवानों का शरीर जल्दी तैय्यार हो जाता है जिसका गुर यह है कि पहलवान लोग एक दूसरे के गर्दन के पीछे घिस्से लगाया करते हैं। वर्ना कोई और अखाड़े की कसरत हमारी बताई हुई घर की कसरतों से अच्छी नहीं साबित हो सकतीं। गर्दन के पीछे जो रीढ़ की हड्डी में सब से ऊपर की गाँठ है उसके मज़बूत होने से गर्दन भी मज़बूत और सुडौल रहती है, जैसे कि बैल या सांड़ और भैंसे की ताक़त

का अन्दाज़ा उसकी गर्दन के ऊपर के खुम्भे से की जा सक्ती है, इस गाँठ के मज़बूत करने से जो गले का टेटुआ दुर्बल मनुष्यों का आगे को निकल आता है और वही बड़ा बदसूरत लगता है वह फिर अन्दर को खिंच जाता है। जब टेटुआ आगे को लटक आता है तो अज्ञानी लोग अक्सर कहते हैं कि जवानी की उमर में तो गले की हड्डी में एक दूसरी गाँठ पैदा हो जाती है, दर-असल बात यह होती है कि गले का व्यायाम न करने से गर्दन की पीछे की गाँठ टेटुये को पीछे की ओर खिंचा नहीं रख सकती। थाइराइड हड्डी में ही गले की माँसपेशियाँ ख़तम होती हैं। कसरत से गर्दन का माँस हाथ पैरों की अपेक्षा जल्दी बढ़ता है।

व्यायाम:—

(१) गले की माँसपेशियों को व्यायाम देने का सिद्धान्त यह है कि कन्धों के पीछे को फेंको, ठोड़ी आगे को, और पेट बाहर को साँस रोक कर फुलाओ। यह तीनों हरकतें एक दूसरे के बरख़िलाफ़ पड़ती हैं जिससे कि गले की माँसपेशियों में तुरन्त ख़ून भर जाता है, और इसमें जितना चाहे मनुष्य ज़ोर कर सकता है, अलावा इसके यह कसरत दिन में हर समय कोई काम करते हुये भी की जा सकती है और किसी दूसरे को मालूम भी न पड़ेगी। यदि और भी ज़ोर डालना मंजूर हो, तो गर्दन को बाँईं और दाँईं ओर ऐसा करने के साथ साथ ही घुमाने से गर्दन का पूरा व्यायाम हो जाता है (देखो चित्र नं० ६) याद रखो कि गर्दन जब एक ओर घूम जावे तो उसे ज़रा सा

और झटका देना चाहिये, फिर ऐसी ही दूसरी ओर। पाँच बार दोनों तरफ़ गर्दन घुमाने से बस व्यायाम बहुत काफ़ी हो जायेगा। यह व्यायाम मनुष्य खड़े खड़े अथवा बैठे बैठे कर सकता है, पर लेट कर भी करने के लिये केवल यह करना उचित होगा कि पहले एक करवट लेटे और उसी प्रकार गर्दन को दूसरी ओर जहाँ तक घुमा सके घुमावे जैसे कि हम गर्दन घुमा कर पीछे की ओर देखते हैं, इस तरह पाँच बार करे। फिर दूसरी ओर करवट लेकर उसी तरह उतनी ही बार दूसरी ओर को करे। याद रक्खो तकिया जो सर के नीचे हो वह कभी ऊँचा न होना चाहिये।

(२) दूसरे व्यायाम के लिये चित्र नं० १० देखो, यह सर के पीछे फेंकने व आगे को दबाने से होती है, परन्तु सीना आगे को निकला रहे तभी तो ठोड़ी नीचे को दबाने से ज़ोर पड़ेगा, पीछे को भी सर ले जा कर ख़ूब ज़ोर से गले को तानना चाहिये। यह व्यायाम जैसे ही खड़े और बैठे हुये हो सकता है, उससे भी ज़्यादा लेट कर करने से लाभदायक होता है। लेट कर करने को चित्र नं० ८ देखो। इसमें जब सर उठाया जाता है तो सारा ज़ोर गले पर ही पड़ जाता है इससे पाँच दश बार से ज़्यादा करना बड़ा मुश्किल हो जाता है, पर अभ्यास से पचास तक बढ़ाने की कोशिश करना चाहिये। इस व्यायाम से पेट की नसें भी तनती हैं चूँकि पेट एक दफ़े भीतर को घुस जाता है और फिर बाहर को निकल आता है, इससे यह व्यायाम क़ब्ज़ को दूर करने में भी बड़ा अच्छा असर रखता है।

व्यायाम कर चुकने के बाद हर अङ्ग की मालिश ज़रूरी होती है। गर्दन की मालिश पीछे से आगे को गले की चारों तरफ़ करने से गला फिर चिहरे की तरह सुडौल बन जाता है। हमारे यहाँ तो बच्चों को कड़ुआ तेल लगा कर गर्दन पर मालिश करने का पहले का रिवाज है, हालाँकि अब नई रोशनी के प्रभाव से उठता जाता है, क्या हमारे पाठक अपने ऊपर भी यह नुसख़ा आज़मावेंगे।

यहाँ पर यह भी बताना आवश्यक मालूम होता है कि यदि दोनों हाथों की उँगलियाँ मिलाकर गर्दन के पीछे जमाई जावें तो यदि हाथ का ज़ोर आगे को किया जाये तो गर्दन से ज़ोर उसके बख़िलाफ़ पीछे को करने से गर्दन का ख़ूब अच्छा व्यायाम हो जा सक्ता है, इसी तरह एक बार गर्दन के ज़ोर से सर को आगे को झुकाओ और दूसरी बार गर्दन के ज़ोर से सर को पीछे को फेंको। यह व्यायाम की सरल रीति से चुपचाप दिन भर जब चाहे किया जा सक्ता है और इतना अवश्य रोज़ाना कर लेना चाहिये जिससे कि गले की नसें दुखने सी लग जायें।

बांह, सीने, व पीठ की मांसपेशियों का व्यायामः—

बाँह के दो हिस्से कहलाते हैं, एक अगली बाँह जो कुहनी के नीचे का हिस्सा है और एक पिछली बाँह। अगली बाँह की माँसपेशी कुहनी से ही नीचे उतर कर होती है, इसको सख़्त करने के लिये जैसे चित्र नं० ११ (१) में दिखाया है सरल रीति यह है कि मुट्ठी बाँधकर कलाई को अन्दर को मोड़ो, जितनी ज़ोर से उँगलियाँ अन्दर को मोड़ोगे उतनी ही अगली बाँह की माँस-

पेशी कड़ी पड़ेगी। इसी प्रकार पिछली बाँह की माँसपेशी जिसको विल्ली (biceps) अथवा वाइसेप कहते हैं लो, उसे फुलाने और सख़्त करने के लिये, जैसे चित्र नं० ११ (२) में दिखाया है अगली बाँह को अन्दर को सीधा दबाओ। जब अगली बाँह की कसरत करनी हो तो पिछली बाँह ढीली रहनी चाहिये, इसी प्रकार पिछली बाँह की कसरत मंजूर हो तो अगली ढीली रहना चाहिये। अब इसी तरह कंधे के ऊपर की माँसपेशी जिसे डेल्टोइड (deltoid) कहते हैं लो। इसे सख़्त करने के लिये सब से सरल रीति यह होगी कि कुहनी को ही ऊपर को उठाया जावे, ऐसा करने से डेल्टोइड माँसपेशी ख़ूब कड़ी हो जाती है, जैसे चित्र ११ (३) में दिखाया है। इस माँसपेशी की मज़-बूती से ही कुल बाँह की ताक़त का आधार है, अब फ़िज़ीकल कल्चर के डाक्टरों ने यह साबित किया है कि डेल्टोइड मांसपेशी का मज़बूत किया रखना कुल स्वास्थ्य के लिये अति आवश्यक है चाहे बाँह की माँसपेशियां बलहीन हों। इससे ही यह साबित होगा कि हमारी देशी कसरतों में मुकद्र फिराने का रिवाज क्योंकर ज़्यादातर पाया जाता है, चूँकि मुकद्र से डेल्टोइड माँसपेशी का ही व्यायाम सब से ज़्यादा होता है। इसी प्रकार सीने व पीठ की माँसपेशियों के लिये सब से सरल व फलदायक व्यायाम यह है कि जैसा चित्र नं० १२ में दिखाया है, हाथों को आगे से पीछे को फेंका जाये, इससे बढ़कर कोई दूसरा व्यायाम सीना फुलाने व कन्धे के गड्ढे भरने में फलकारी नहीं पाया जाता। ख़ास कर वह मनुष्य जिनका सीना अन्दर बैठा

हुआ होता है और जिन्हें फेफड़े की बीमारियाँ सिल इत्यादि की बाद को लगा जाती हैं, उनके लिये यह व्यायाम १० से २० बार करना अति उपयेागी साबित होगा, और थोड़े ही दिनों में कन्धे सुडौल चौकोर बन जायेंगे और सीना भर जायगा और जब तक सीना आगे नहीं निकलेगा गर्दन भी सुडौल नहीं बनेगी और न ऊपर का जिस्म सुहावना मालूम पड़ेगा।

हम ने जो बांह की कसरतें चित्र नं०११ में बताई हैं वह केवल असूल को समझाने को हैं, उनसे यह भी प्रगट होगा कि हमारे शरीर में ही सब तरीक़े व्यायाम करने के मौजूद हैं कोई आवश्यकता किसी डम्बिल इत्यादि यन्त्र के इस्तैमाल करने की नहीं है। यह एक आम असूल है कि जितनी ज़ोर से मुट्ठी को बन्द किया जावेगा उतना ही बाँह की माँस पेशियें पर ज़ोर पड़ेगा तब फिर किसी बोझ को हाथ में पकड़ने की क्या आवश्यकता है।

अब हम एक हद दर्जे उपयेागी व सरल व्यायाम बाँह की माँसपेशियें के लिये बताते हैं जिसका कि असर करने से ही मालूम होगा। जैसा चित्र १३ में दिखाया है। कुहनी से अगली बाँह को झुकाओ, फिर देानें कुहनियें को आगे मिलाओ, फिर झटके से पीछे मिलाने या छूने की कोशिश करो, पीठ पीछे कुहनियें को मिलाना आदि में दुर्लभ मालूम पड़ेगा, परन्तु सीना आगे निकालने से व ज़रा झटका देने से कुहनियाँ छूने लगेंगी। याद रक्खेा कि झटके से ही ख़ून माँसपेशियों में भरता है और व्यायाम मोड़ने व दबाने व झटका देने से ही

सब से उत्तम होता है। इस व्यायाम को कम से कम पचास बार करना चाहिये और फिर दो सौ तक गिनती को बढ़ाना चाहिये। यह व्यायाम बैठे खड़े व टहलते हुये किया जा सक्ता है, केवल लेटे हुये नहीं हो सक्ता। लेटे हुये व्यायाम करने को हम इसकी बजाय दूसरी कसरत बतायेंगे, जैसा कि चित्र नं० १४ में दिखाया है कि हाथ मुट्ठी बाँध कर आगे को फेंके जायें, इसी प्रकार यदि हम लेट कर करें तो हाथ ऊपर को फेंके जायेंगे, इसे बड़े ज़ोर से करना चाहिये और ५० बार से अभ्यास को २०० बार तक बढ़ाना चाहिये। याद रक्खो कि लेटे हुये व्यायाम करना न केवल वृद्धावस्था में या बड़े निर्बल मनुष्यों के ही लिये उपयोगी है बल्कि बहुत सी और हालतों में भी, जैसे बड़े सुस्त व काहिल मनुष्यों के लिये जिन्हें चारपाई से उठना ही या रज़ाई से मुँह निकालना ही नागवार होता हो, या उन स्त्रियों वग़ैरह के लिये जो चुपचाप ही विना किसी को ज़ाहिर किये नित्य व्यायाम करना चाहें।

इस व्यायाम के बाद थकावट उतारने को एक उत्तम व्यायाम यह है कि पहले हाथों को कँधों की सीध में फैलाओ, फिर एक हाथ को आगे को घुमाओ और एक पीछे को जहाँ तक जाये एक साथ ही घुमाओ, पर अपनी जगह को न छोड़ो, इस तरह पहले एक हाथ आगे को निकला और दूसरा पीछे को निकला होगा, और फिर आगे वाला हाथ पीछे को और पीछे का आगे को लाने से बड़ी थकावट उतरती है। इसके अतिरिक्त चित्र १५ में एक हाथों व सीने की मालिश करने

की कसरत दिखाई है, इसमें दोनों हाथ आगे को फैला कर मिलाओ, फिर एक तरफ़ को दोनों हाथों व कमर को मोड़ो, परन्तु जो उल्टी तरफ़ का हाथ होगा वह ज्यों ज्यों पीछा पड़ता जाये उसे दूसरे हाथ की मालिश करते हुये व सीने को भी रगड़ देते हुये पीछे को लौटा लो, इस तरह से जब एक हाथ पीछे को निकला होगा तो दूसरे हाथ की मुट्ठी उसी हाथ के कंधे से आ मिलेगी, फिर जब पीछे का हाथ आगे को लौटेगा तो दूसरे हाथ की मुट्ठी फिर सीने व हाथ को रगड़ देती हुई सामने को पहले की तरह आ जायगी, अब की बार इसी प्रकार दूसरी ओर को मोड़ने से दूसरे हाथ की मुट्ठी रगड़ देगी। इस कसरत में और पिछली में केवल भेद इतना है कि पहली में तो जब एक हाथ आगे जाता है तो दूसरा उस ही की सीध में पीछे जाता है, परन्तु दूसरी कसरत में एक हाथ जब पीछे से आगे या आगे से पीछे जाता है तो दूसरे हाथ की मुट्ठी उसे रगड़ देती रहती है।

अब इसके बाद हम बाँह व सीने के अति उत्तम व्यायाम दबाने व खींचने के बतायेंगे जो कि अवश्य एकबार ऊपर की कसरतों के सिलसिले में करना चाहिये। पहला तो अगली बाँह की मांसपेशी का यह है कि एक हाथ से दूसरे हाथ की मांस पेशी पकड़ो और किसी जगह पर रख कर ऊपर से बड़ी ज़ोर से दबाओ और नीचे से ज़ोर से मांसपेशी को फुलाओ। यह कसरत जब लेट कर करनी हो तो एक हाथ के बल ज़रा उठकर उसी हाथ की मांसपेशी को दूसरे हाथ से दबाओ और एक सांस में ही पाँच छे बार ज़ोर करो, और फिर दूसरे हाथ के बल

उठकर दूसरे हाथ की मांसपेशी को भी ऐसे ही क़सरत दो। जब यह क़सरत हो जाये तो दोनों हाथों से एक दूसरे की अगली बाँह की माँसपेशी को पकड़ कर अन्दर और बाहर को खींचो और ऐसा करने में चुपचाप जितना ज़ोर चाहे मनुष्य कर सक्ता है। इसी प्रकार कलाइयों को पकड़ कर अन्दर बाहर की ओर ज़ोर करो। यदि हमें उँगलियों को भी क़सरत देना मंजूर हो ताकि उँगलियों से दस्तकारी का काम अच्छा लिया जा सके, जैसे बहुतों का हाथ ज़्यादा टाइप या लिखने का काम करने से कम्पने लग जाता है, उनके लिये सब से उत्तम व्यायाम यह होगा। हाथों को कंधों की सीध में बाहर को फैलाओ, फिर मुट्ठी बड़े ज़ोर से बन्द करो और फिर उँगलियों को ख़ूब तान के खोल दो, फिर ऐसे ही कई बार बन्द करो और खोलो, उँगलियाँ खोलते समय ख़ूब चारों ओर को पौड़ाने से सारे बाँह की थकावट उतरती मालूम पड़ती है। अब लो पिछली बाँह व कँधे की खींचने की क़सरत। एक हाथ से दूसरे हाथ की ऊपर की बाँह को पकड़ो और जब बाँह को अन्दर को खींचो तो बाँह का ज़ोर उसके ख़िलाफ़ बाहर को करो, ऐसे ज़ोर करते जाओ और उसी हाथ की अगली बाँह (Forearm) को अन्दर से बाहर की ओर मोड़ते जाओ, ताकि पिछली बाँह को चारों ओर रगड़ लग जाये। इसी प्रकार पिछली बाँह तीन जगह पर पकड़ कर करने से सारे बाँह की मालिश हो जाती है। और यही तरीक़ा लेट कर मालिश करने का है, चूँकि लेटे हुये व्यायाम करने में ऊपर लिखी हुई मालिश की क़सरतें नहीं की जा सकतीं। इसी प्रकार

जब हाथ से ज़ोर बाहर को किया जावे तो बाँह से अन्दर की ओर ज़ोर देना चाहिये और फिर अगली बाँह को बाहर से अन्दर की ओर घुमाने से चारों ओर बाँह की मालिश हो जायगी। दोनों प्रकार तीन जगह बाँह पकड़ कर ऐसा करो। फिर कन्धे की मालिश के लिये एक हाथ से कन्धा नीचे को दबाओ और कन्धे वाले हाथ की कुहनी को ऊपर की ओर उठाओ और इसमें एक दूसरे के ख़िलाफ़ ख़ूब ज़ोर करो। यह भी लेटे हुये व हर प्रकार किया जा सकता है। इसके बाद दोनों हाथों से एक दूसरे की ऊपर की बाँह पकड़ो और दोनों हाथों से एक दूसरे के ख़िलाफ़ बाहर की ओर ख़ूब दाँती पीस कर ज़ोर करो, इससे सब सीने की हड्डियाँ चौकस हो जायँगी, और जो बाज़ मनुष्यों का सीना आगे को झुक आता है ठीक हो जायगा।

रीढ़ व कमर की हड्डी का व्यायामः—

चित्र १६ व १७ से स्वयं ही प्रगट होगा कि रीढ़ की हड्डी को सीधा करने के लिये किस तरह ज़ोर करना चाहिये। यही व्यायाम यदि लेट कर करना हो तो चित्त लेट कर कमर को ऊपर को उठाओ और शरीर को कमान की तरह से पैरों और सर के बल टेको, बीच से कमर जितनी उठी मिले उठाये रखो और फिर एक पैर को वैसे ही टेके रखो और दूसरे पैर को उठा कर एड़ी को उसी पैर की जँघा में पाँच बार मारो, फिर उस पैर पर शरीर को टेक कर वैसे ही पाँच बार दूसरे पैर से करो। इससे सब सुस्ती शरीर की उतर जायगी और लेटे हुये व्यायामों में इसे सब से पहले करना उचित होगा।

चित्र १८ में दायें व बायें शरीर को मोड़ने व झुकाने से बग़ल के नीचे की मांस पेशियों का भी व्यायाम हो जाता है और सीने की पसलियाँ जो रीढ़ की हड्डी के सहारे होती हैं उन पर भी काफ़ी ज़ोर पड़ जाता है। इसी व्यायाम को लेटे हुये करने से क़ब्ज़ दूर करने में भी मदद मिलती है, इसके वास्ते हाथों को बग़ल में दबा कर सीने व सर को कमर के ऊपर से उकसा कर फिर दाईं और बाईं और पाँच पाँच बार ले जाओ। आदि में यह व्यायाम ज़रा कठिन मालूम देगा परन्तु अभ्यास पड़ने पर यह बड़ा उपयोगी साबित होगा। इसे लेटे हुये व्यायामों में दूसरे नम्बर पर करना चाहिये, फिर उसके पश्चात् सिलसिले-वार ऊपर से लेकर नीचे की माँसपोसियों का व्यायाम कर सक्ते हैं—जैसे पहले गर्दन, फिर बाँह व सीना, फिर पुट्ठे और अन्त में जँघा व पैरों का व्यायाम। सब व्यायामों के पश्चात् चिहरे व सर की मालिश की जा सक्ती है।

चित्र १६ में एक जगह खड़े हुये बाँई और फिर दाँई ओर ऊपर के शरीर को मोड़ने से सारी कमर की हड्डियाँ खिँच कर सीधी हो जाती हैं।

चित्र २० व २१ में सादा देशी डँड लगाने की रीति दिखाई है जिसके लिये कुछ अधिक लिखने की आवश्यकता नहीं। इस एक व्यायाम से हम ऊपर ही बता चुके हैं कि सारी रीढ़ व कमर की की हड्डियों का ही व्यायाम नहीं बल्कि बाहों न गर्दन की माँस-पेशियों का भी व्यामाम साथ ही साथ हो जाता है। चित्र २२ में

जो कुरसी के सहारे डँड करना दिखाया है हम उसे कमज़ोर मनुष्यों व स्त्रियों के लिये बेहतर समझते हैं।

जंघा वा पैरों का व्यायाम :—

चित्र २३ (अ), (ब) में सादा बैठक करने की रीति दिखाई है, ऐसे यदि दस बार ही धीरे धीरे किया जावे तो जँघा का व्यायाम अच्छी तरह हो जाता है। याद रखो कि बैठते समय पैरों की एड़ियाँ उठाकर पंजों के बल बैठने से शरीर में बड़ी फुर्ती और ताज़गी आती है। यदि यही व्यायाम लेट कर करना हो तो एक पैर के तलवे को दूसरे पैर के ऊपर रखो और ऊपर से उसे नीचे को दबाओ और नीचे वाले पैर के ऊपर को उठाओ, इस प्रकार पाँच दश बार ज़ोर करो, फिर दूसरे पैर के तलवे को ऊपर करके वैसे ही दूसरे पैर पर जमाओ और उतनी ही बार एक दूसरे के खिलाफ़ और ज़ोर करो। यह व्यायाम विशेष कर ऊपर की चढ़ाई जैसे पहाड़ या ज़ीने की चढ़ाई करने वालों को बड़ा मदद करता है। चित्र २४ में एक और व्यायाम जँघा का दिखाया है, इसमें केवल एक पैर के सहारे शरीर रोक के दूसरे पैर को चारों तरफ जहाँ तक होता है घुमाया जाता है, ऐसे एक बार करने में ही बड़ी थकावट आ जाती है।

चित्त २५ में एक पिंडलियों की अपूर्व व सरल सी कसरत दिखाई है। एक पैर की उँगलियों पर शरीर को उठाओ और दूसरे पैर से उसकी पिंडली की मांसपेशी को मालिश करते जाओ। ऐसे पाँच पाँच बार दोनों पैरों को करने से पिंडली बड़ी ही जल्दी तैय्यार हो जाती हैं।

पुट्ठों की माँसपेशियों का व्यायाम :—

चित्र २६ (अ-ब) व २७ में एक बड़ी साधारण कसरत दिखाई है जो स्कूल के बच्चों से क़वायद में बहुत कराई जाती है। परन्तु साधारण होने से उसकी क़द्र कम न होनी चाहिये।

याद रक्खो कि पुट्ठों की माँसपेशियों का व्यायाम उतना ही आवश्यक है जितना कि बाँह इत्यादि का, चूँकि जब यह ढीले पड़ जाते हैं तो क़ब्ज़ ज़्यादा रहने लगता है। इस व्यायाम के करने में पैरों को सीधा तना हुआ रखना चाहिये और हाथों से पृथ्वी छूने की कोशिश करना चाहिये, बल्कि हाथ की उँगलियों को पैरों के बीच में जहाँ तक अन्दर को जा सकें ले जाना चाहिये। क़ब्ज़ दूर करने में यह व्यायाम बड़ी मदद करता है।

चित्र नं० २८, २६, व ३० स्वयं ही और कसरतों को प्रगट करते हैं जो कि पुट्ठों के व्यायाम के हैं।

क़ब्ज़ दूर करने वाले विशेष व्यायामः—

चित्र नं० ३१ में एक बड़ा उपयोगी व्यायाम दिखाया है। पहले सतर लेट कर बड़े धीरे धीरे दोनों पैरों को मिला कर उठाओ और जहाँ तक ले जा सको ऊपर को ले जाओ, फिर बड़े धीरे धीरे उन्हें नीचे को उतारो और फिर हाथों के बीच सर को उठा कर धीरे धीरे बैठ कर पैर के अँगूठे पकड़ कर खींचो, पर पैरों में झोल न पड़े। फिर धीरे धीरे लेट जाओ। इसी प्रकार दो बार ही आदि में करना काफ़ी होगा।

चित्र नं० ३२ में खड़े खड़े हाथों को ऊपर नीचे सामने की ओर ले जाने को इस प्रकार दिखाया है कि गर्दन भी आगे को न झुके, परन्तु केवल कन्धे ही ज़रा झुकें और जल्दी जल्दी हाथ ऊपर नीचे जाने से कोलन अथवा कुलञ्ज पर ज़ोर पड़े और कुछ ऐसा करने से आवाज़ भी पेट के अन्दर आँतें चलने की मालूम पड़ने लग जाये।

अब हम क़ब्ज़ रफ़ा करने का वह व्यायाम बतायेंगे जो कि पाख़ाने के समय किया जा सकता है। याद रखो कि मालिश से बढ़ कर कोई व्यायाम नहीं, और यदि कोलन की मालिश ठीक ठीक की जाय तो पेट साफ़ होने में अवश्य मदद मिलेगी। पहले तो हम याद दिलाते हैं कि पाख़ाने के समय को न निकलने देना चाहिये, नहीं तो जब गुदा की ग्रन्थियों ने रुष्ट होकर एक दफ़ा काम छोड़ दिया तो उन्हें मनाना बड़ा मुश्किल हो जाता है। इसी प्रकार जब एक बार पानी कम पीने से या समय को निकाल देने से मल ख़ुश्क हो जाये तो उसे खुरच कर निकालना बड़ा मुश्किल है। फिर भी कोलन की मालिश से कुछ न कुछ असर अवश्य होता है। और ज्यों ज्यों आदत पड़ती जाती है कोलन भी ज़रा इशारे से समझाने में मान जाता है। इसकी विधि यह है कि अँगूठे से पहले बाँईं तरफ़ के कूल्हे के बराबर से जहाँ कि "रेक्टम" (Rectum) है उसे दबाओ और अच्छी तरह से उस जगह को गूँदों और यह ध्यान करते जाओ कि अँगूठे से एक बिजली की सी शक्ति निकल रही है जिसकी लहर से मल आगे को बढ़ रहा है, यहाँ पर

ज़ोर लगाने से उलटा असर होगा, ज़ोर तो श्वाँस रोक के गुदा से नीचे की ओर ही करना ठीक है, परन्तु अंगूठे से दबा के उसे एक ही जगह पर चक्कर देने से लहर सी उठती अवश्य मालूम देगी, यदि ऐसा करने से मल नीचे को उतरे तो रेक्टम के साफ़ हो जाने के पश्चात् सीधे हाथ के अँगूठे से सीधी तरफ़ के कोल्हू के बराबर पहले की नाईं सीधे कोलन की जड़ को दबाओ और पहले की तरह यह ध्यान लगाओ कि अँगूठे से बिजली की लहर निकल रही है और रेक्टम की ओर मल के जुम्बिश कर रही है। ऐसा करने से शेष कोलन भी साफ़ हो जायगा। परन्तु यदि पेट में ऊपर से नीचे को इस समय बिल्लियाँ सी दौड़ाई जावें, जैसे कि कुत्ता आदि जानवरों को मल निकालते समय पेट की हरकत करते देखा होगा, उसी प्रकार ऊपर से नीचे को आँतें चलाने से कोलन का मल और छोटी आंतों से आया हुआ पतले मल के साथ मिलकर आसानी से निकल जाता है। याद रखो कि हम नेती इत्यादि आंतों को चक्कर देने वाली क्रियाओं के ख़िलाफ़ हैं चूँकि हमारे विचार में वह अस्वाभाविक हैं, और ठीक न जानने से हानिकारक हो जाती हैं, और उनका असर फ़ौरन ही नहीं होता, बल्कि हाज़मे की तरह वह पेट को सम्हाल देती हैं, और वह एक प्रकार का पेट का व्यायाम है जिसका कि असर बाद को होता है। हमने जो रीति बताई है उसमें कामयाबी के लिये कई महीने का अभ्यास चाहिये, परन्तु अमेरिका में इसी असूल पर ऐसे यन्त्र बने हैं कि जिनसे पानी की महीन बौछार ठीक कोल्हू के पास कोलन में

तरावट व हरकत पहुंचाने को लगा देते हैं, जिससे हाजत फ़ौरन होने लगती है। यही कारण है कि लुई कुहनी साहब के हिप बाथ्स के टप के इलाज में पेट को पानी के अन्दर मलते हैं जिससे पेट साफ़ हो जाता है।

पेट की मालिश करने में भी एक विशेष हिदायत देने की ज़रूरत है। प्रायः जब पेट में अजीर्ण से दर्द होता है तो लोग पेट की मालिश स्वाभाविक रीति से करने लगते हैं, पर उन्हें नहीं मालूम कि ठीक रीति हाथ को घड़ी की सुइयों की तरफ़ घुमाने से होती है, न कि उसके विपरीति, यानी हाथ को बांई ओर ऊपर से नीचे और दांई ओर नीचे से ऊपर फेरना चाहिये, इसी तरह ज़ोर से चक्कर देने से पेट का दर्द जाता रहेगा।

क़ब्ज़ दूर करने का टहलने का व्यायामः—

आजकल टहलने का नुसख़ा बहुत से हमारे सभ्य और शिक्षित सज्जन सहज में सीख लेते हैं और अमल में लाते दिखाई देते हैं। हमारी राय में टहलने से केवल पैरों की मांसपेशियों को लाभ पहुँचता है और स्वच्छ वायु द्वारा फेफड़ों को भी। इसके अतिरिक्त एक हद का टहलना हर मनुष्य के स्वभावानुसार उसके लिये क़ब्ज़ दूर करने को ज़रूरी होता है; परन्तु टहलना ख़ूब तेज़ी का व कम से कम चार मील तेज़ रोज़ का ही होना चाहिये यदि कोई और व्यायाम मनुष्य स्वास्थ्य-रक्षा के लिये न करता हो। जो लोग और व्यायाम तो कर सकते हैं पर हमारी स्त्रियों की तौर से उन्हें बाहर टहलने का अवकाश नहीं मिलता उनके लिये टहलने की बजाय यह क़सरत घर ही में करने

को ठीक होगी कि वह एक कमरे में इधर से उधर तक एक पैर के पञ्जे के ऊपर कई चक्कर लगावें, फिर पैर बदल लेवें, ऐसे कई बार (कम से कम दश बार) करें।

ब्रह्मचर्य्य पुष्टि के विशेष व्यायाम:—

चित्र नं० ३३ में जैसे दिखाया है बैठो, और ठोढ़ी को सीने से लगी रखो, फिर यह ध्यान करो कि हथेलियों के ऊपर बड़ा बोझ लेकर चित्र नं० ३४ की तरह उठना है, और उठने में वीर्य्य से भरी हुई ख़ून की धार सीधी दिमाग़ को भेजी जा रही है। दो चार बार ऐसे ही उठने बैठने में आँखों व चिहरे में ख़ून भर जायगा, और उस ख़ून से दिमाग़ की पुष्टि होगी। हम ऊपर बता चुके हैं कि किस प्रकार सर के बल उल्टा खड़े होने से ब्रह्मचर्य को पुष्टि होती है और जननेन्द्रिय रोगों को भी फ़ायदा पहुँचाता है और दिमाग़ की याद्दाश्त भी अच्छी हो जाती है। दोनों व्यायामों का असूल एक ही है।

चित्र नं० ३५ में लेट कर ब्रह्मचर्य्य पुष्टि का व्यायाम दिखाया है। शरीर को कमान की तरह बना लो, और एक बार पैरों को ऊपर को उठाओ तो हाथ नीचे को आने दो, और फिर जब हाथ ऊपर को उठें तो पैर नीचे को आने दो। ऐसे ही कमर के बल शरीर को झोंका दो। ब्रह्मचर्य्य पुष्टि के व्यायाम उस समय और भी अधिक उपयोगी होते हैं जब काम की प्रेरणा हो।

जिगर के व्यायाम:—

जिगर के व्यायाम करने की आवश्यकता तो कई जगह

अच्छी तरह दर्शा जा चुकी है । अब हम एक सब से उत्तम व्यायाम बतायेंगे जिसे यदि मनुष्य दिन भर कर सके तो जितना खाये सब भस्म हो सकता है और वह मन माना मोटापा ग्रहण कर सकता है । छोटे बच्चों के लिये तो जैसे फ़ुटबाल के खेल में ऊपर को दोनों पैर फेंकते हैं, वैसे ही एक एक पैर बारी से फेंक कर सीने से मारना चाहिये, इसका अभ्यास बहुत जल्द हो जाता है और फिर यह व्यायाम जल्दी जल्दी कूद कूद कर किया जा सकता है । याद रखो कि कन्धा नीचे को नहीं झुकना चाहिये और जँघायें ऊपर को उछल कर सीने से लगना चाहिये । इसी व्यायाम को बड़ी अवस्था वाले मनुष्य धीरे धीरे कर सकते हैं, हाथ की मदद लेकर जंघा को उठा कर सीने तक ले जाने में कोई कष्ट न होगा । इस व्यायाम को धीरे धीरे ही बढ़ाना और घटाना चाहिये चूँकि जिगर आदत का बड़ा जिद्दी होता है ।

केश रक्षा:—

बालों को काला रखने या बनाने के लिये जैसे कोई ख़िज़ाव ईजाद करना नामुमकिम है, उसी प्रकार केशों के गिरने से रोकने को केवल कोई तेल क़ाफ़ी न होगा । त्वचा के नीचे बालों की जड़ होती है, जब त्वचा स्वच्छ नहीं रखी जाती तो जो उस में से मैल इत्यादि निकलता है उसकी तह में विकार पैदा होने लगते हैं, जिससे बालों की जड़ कमज़ोर हो जाती हैं । त्वचा को मज़बूत करने का व्यायाम यह है कि उसे पहले गर्म पानी और फिर तुरन्त हो ठण्डे पानी से धोवे, ऐसा करने से डरना

नहीं चाहिये, बल्कि कई बार गर्म व ठण्डे पानी का प्रयोग करना चाहिये, और उस समय उँगलियों से त्वचा को ख़ूब ज़ोर मलते रहना चाहिये, फिर बाद को कोई तेल जैसे सरसों का डालना चाहिये। बालों को इसके अतिरिक्त पकड़ पकड़ कर खींचने से ख़ूब व्यायाम मिलता है और वह मज़बूत हो जाते हैं। बालों को सफ़ेद होने से रोकने की पहली विधि यह करना चाहिये कि सफ़ेद बालों को उखाड़ दे, चूँकि उनकी जड़ में जो ख़राब माद्दा पड़ गया है वह और भी चारों तरफ़ के वालों को ख़राब कर रहा है। फिर ऊपर बताई रीति से बालों का व्यायाम करो। बालों का काला रँग केवल उनकी जड़ में एक तरह का काला रङ्ग पैदा होने से हो जाता है, जब वह रँग पैदा नहीं होता तो बाल विना रंगे हुये वैसे ही सफ़ेद रँग का निकल आता है। ऊपर की बताई हुई विधि करने से यह पाया गया है वृद्धावस्था के भी बाल प्रायः दुबारा काले हो जाते हैं।

पेट का मोटापा घटाने का व्यायामः—

पेट की मांसपेशियाँ भी आभ्यँतर होने के कारण हमारी इरादी ताकत के बश में की जा सक्ती हैं। यदि हथेली से उनको इधर से उधर और ऊपर नीचे खूब ज़ोर से मलो तो थोड़े दिनों में विना हाथ लगाये इरादी क़ुव्वत से पेट को चारों ओर जुम्बिश दे सकोगे, उसे ज़्यादा फुलाने व पटकाने से उसकी चर्बी पिघलने व घटने लग जाती है। इसके अतिरिक्त एक व्यायाम चर्बी घटाने का यह है कि पेट के बल उल्टा पड़ जाने से और

पेट को मर्कज़ मान कर उसी पर सारा ज़ोर डाल कर यदि मनुष्य चारों ओर शरीर को घुमावे तो भी चर्बी पिघलने लग जाती है । अमेरिका में तो एक मशीन निकली है जिससे कि मोटे आदमियों के पेट को ऊपर के दबा कर खूँदा जाता है ।

सातवाँ अध्याय

छोटे बच्चों का पालन

ज-कल पहला सवाल बच्चों के पालने में यह होता है कि उनके लिये दूध पिलाने को धाय कहाँ से मिले, चूँ कि आजकल की नई रोशनी की स्त्रियाँ भला स्वयँ दूध कैसे पिला सकती हैं, और प्रायः तो हमारी शहरों की माताओं के काफ़ी दूध न पैदा होने की ही शिकायत सुनने में आती है। हम यह पहले बता चुके हैं कि यदि भोजन के साथ माता को काफ़ी धातुखार, जो कि भूसी व छिलका इत्यादि में होते हैं और जिनके बिना नया बलदायक ख़ून नहीं बनता, मिलते रहें तो शायद दूध पैदा न न होने की शिकायत ही न होगी। मगर हम मजबूरी के दर्जे के लिये यह विधि विस्तार से लिखेंगे कि कैसे गाय के दूध को स्त्री के दूध के समान बनाया जा सकता है। याद रखो कि हम बालक को दूध के अतिरिक्त कोई अन्य खाना तब तक नहीं दे सकते जब तक कि उसके दांत न निकल आवें, चूँ कि दाँत निकलने पर ही मुँह में लोआब पैदा होता है जिससे कि स्टार्च

हज़म होता है। दूध के साथ बच्चे को पानी भी काफ़ी मिल जाता है चूँकि बालक को पहली साल में अपने वजन के मुताबिक़ जवान पुरुष की अपेक्षा ६ गुने पानी की ज़रूरत होती है, मगर हम देखते हैं कि अक्सर मातायें बच्चों को काफ़ी पानी पीने से रोकती हैं जो कि बीमारी का कारण बन जाता है।

स्त्री के व गाय के दूध की तुलना व "ऊपरी" दूध पर बच्चों का पालना:—

गाय के दूध में यद्यपि समस्त अवयव वही मौजूद हैं जो कि स्त्री के दूध में परन्तु फिर भी उनके परिमाण में कुछ भेद हैं।

दूध	प्रोटीन	फ़ैट	शक्कर	धातु-खार	पानी
गाय का दूध ...	६·०%	३·५%	४·३%	·७ %	८७·५ %
स्त्री का दूध ...	१·५ "	४·० "	७·० "	·२ "	८७·३ "

इससे यह ज्ञात होगा कि गाय के दूध में प्रोटीन व धातुखार अधिकतर हैं परन्तु शक्कर की कमी होती है। फ़ैट अथवा चिकनाई प्रायः समान ही है यदि गाय के दूध को पतला कर लें तो पहले के दो अवयव यानी प्रोटीन व धातुखार तो ठीक स्त्री के दूध के परिमाण में हो जायेंगे, परन्तु शक्कर और फ़ैट की मात्रा और भी घट जायेगी। यदि ऊपरी शक्कर भी डालें तो गन्ने की शक्कर के बजाय दूध की शक्कर (sugar of milk) का ही प्रयोग करना चाहिये। हम गन्ने की शक्कर के नुक़सान पहले ही बता

चुके हैं, वह एक प्रकार का उफान (fermentation) पैदा करने से व ज़्यादा मीठी होने से रुचिकर नहीं रहती। दूध की शक्कर इतनी मीठी नहीं होती परन्तु आम लोगों को उसका मिलना दुर्लभ है। इसके अतिरिक्त स्त्री और गाय के दूध में कुछ और भी भेद है, जैसे स्त्री का दूध कुछ स्वाद में खारीपन रखता है और गाय का दूध खटास (acidity) लिये हुये होता है। स्त्री का दूध कीटाणुओं से रहित परन्तु गाय का दूध छोटे छोटे कीटों (germs) से घिरा होता है जिनसे कि सब प्रकार के रोग पैदा हो जाते हैं। गाय का दूध बालक के पेट में बड़ी बड़ी गाँठें (clods) बन कर जम जाता है, जो कि हज़म नहीं होतीं, परन्तु स्त्री का दूध हलके व शीघ्र पचने वाले दही के रूप में बदलता है।

हमारे डाक्टर लोग प्रायः यह सलाह देते हैं कि ऊपरी दूध को हाज़िम बनाने के लिये उसमें चूने का पानी (lime water) मिला लो, उससे दूध पतला और खारी अवश्य बन जाता है, और चूँकि वह मेदे के खट्टे रसों की खटाई (acidity) को भी कुछ काट देता है, इससे जो दूध की गाँठें जमती हैं वह धीरे धीरे मुलायम और छोटी जमती हैं, जो कि पच भी जाती हैं। परन्तु चूने के पानी से एक और ख़राबी पैदा हो जाती है जिसे कि डाक्टर साहबान जानते हुये भी नहीं बताते, उन्हें तो दो चार दिन का ही फ़ायदा दिखाने से लाभ हो जाता है, परन्तु चूने के पानी से बच्चे को क़ब्ज़ रहने लगता है, और ज़्यादा इस्तैमाल कराने से बड़े ज़ोर से पेचिश व दस्त आदि की शिकायतें पैदा हो जाती हैं। यही चूने का पानी शक्कर

के साथ क़िमाम बना कर आजकल बाज़ारों में अनेक नये नये नामों से शीशियों में बन्द कर ख़ूब बिक रहे हैं।

ठीक ठीक दूध को हाज़िम बनाने के लिये उसमें दही का पानी यानी तोड़, या जौ का पतला पानी (Barley water) मिलाना चाहिये जिससे फिर दूध की पेट में जम के गिलटियाँ नहीं पड़ती, और दूध में खारापन लाने के लिये उससे सोडा-बाईकारबोनेट (Soda-bi-carbonate) मिलाना चाहिये, जिसकी मात्रा प्रति औंस दूध में एक ग्रेन (½ रत्ती) मिलाने की है। हम दही की पहले ही इतनी तारीफ़ बता चुके हैं कि उसके तोड़ में दूध हज़म करने की तासीर सुन कर हमारे पाठकों को बिल्कुल आश्चर्य्य न होगा। अच्छा मीठा दही जमाने के लिये ताज़ा दूध लेकर पहले गर्म करो, पर उसे पहला उबाल आने से पहले ही उतार लेना चाहिये। याद रक्खो कि दूध के कीटाणुओं को नष्ट करने के लिये १४०—१५० डिग्री फ़ारनहीट (Fahrenheit) पर ३०-४० मिनट तक गरम करना चाहिये, उबालना नहीं चाहिये, दूध २१२ डिग्री पर उबलता है। फिर आध पिंट (सवा पाउ) दूध के ऊपर एक चम्मच दही का जामन मिला दो और उसे गर्म जगह में रख दो जब तक कि वह जम जावे। जब ठीक दही बन जावे तो उसे किसी चम्मच से तोड़ दो ताकि उसमें से पानी छूटने लगे। फिर पानी को कपड़े में छान लो। यही पानी ह्वे (Whey) अथवा करंजी कहलाता है।

हम जौ का पानी या बार्लीवाटर बनाने की विधि भी नीचे देते हैं। दो चम्मच के लगभग घाट (छिलका उतारे हुये जौ)

या पर्लबार्ली (Pearl barley) एक पतीली में रक्खो और उसमें थोड़ा पानी डाल दो। ५ मिनट तक जल्दी से उसे उबालो और फिर पानी को फेंक दो, फिर उसमें छना हुआ साफ़ पानी (Distilled water) एक पिण्ट (१० छटाँक) मिला दो। धीरे धीरे उबालते रहो, यहाँ तक कि $\frac{२}{३}$ (६ छँटाक) उसका भाग रह जावे। उसके बाद गर्म पानी में धोये हुये साफ़ मलमल के कपड़े से उसे छान लो। जौ का पानी हमेशा ताज़ा बना हुआ इस्तैमाल करना चाहिये। गाय के दूध में माँ के दूध के सदृश अधिक चिकनाई क्रीम (cream) के रूप में मिलाई जाती है। क्रीम बनाने की विधि हम पहले ही प्रथम अध्याय में दे चुके हैं।

बच्चों के भोजन की मात्रा व उसका समय:—

भोजन की मात्रा आयु के सदृश व उदर के समान ही होना चाहिये, साधारणतया एक बच्चे के लिये भोजन का परिमाण उसके शरीर की तौल का शतांस (सौवा हिस्सा) और जीवन के प्रत्येक दिन के लिये १५ बूंद अधिक होना चाहिये। बालक का पेट जन्म के समय $६\frac{१}{२}$ ड्राम या चाय के $६\frac{१}{२}$ चम्मच के लगभग भोजन ग्रहण करने योग्य होता है। एक महीने पीछे भोजन की मात्रा डेढ़गुनी या दुगनी हो जाती है और दो महीने के पश्चात् तिगुनी हो जाती है। उसके बाद फिर पेट बहुत कम बढ़ता है, जिसका हिसाब यह देते हैं कि आठवें सप्ताह के अंत में पेट $३\frac{१}{५}$ गुना, बारहवें सप्ताह पर $३\frac{१}{३}$ गुना, सोलहवें सप्ताह पर $३\frac{४}{५}$ गुना, और बीसवें सप्ताह पर्य्यन्त $३\frac{३}{५}$ गुना हो जाता है। अधिक मात्रा में भोजन करा देने से वही हाल होता

है जो कि बोतल में जितना आ सके उससे ज़्यादा भरने की कोशिश करना, यानी बच्चों का मेदा दूध लौटा देता है। याद रखो कि माँ का दूध स्वाभाविक रीति से बच्चों की आवश्यकता अनुसार बढ़ता है। नीचे लिखे अङ्कों से पता चलेगा कि बालक को कितनी मात्रा में और कितने समय के अन्तर से आयु के अनुकूल भोजन देना चाहिये।

अवस्था	समय का अन्तर	प्रति समय के भोजन का औसत	२४ घण्टे के भोजन का औसत
प्रथम सप्ताह ...	२ घण्टे	१ औंस	१० औंस
१ से ६ सप्ताह तक...	२½ "	१½ से ४ "	१२ से १६ "
६ से १२ सप्ताह तक और सम्भवतः पांचवें और छठवें महीने तक	३ "	३ से ४ "	१८ से २४ "
छठवें महीने में ...	३ "	६ "	३६ "
१०वें महीने में ...	३ "	८ "	४० "

हम नीचे भोजन बनाने की प्रति क्रिया, जो कि जन्म के प्रथम सप्ताह के लिये है देते हैं:—

(१) क्रीम (मलाई)…२ चाय का चम्मच भर
ह्वे अथवा दही का पानी…३ चम्मच भर
गर्म पानी……………३ च० भर
मिल्क-शुगर अथवा दूध की शक्कर १० ग्रेन
} १ औंस

यदि दही का तोड़ न मिल सके तो बार्ली-वाटर का नुसख़ा यह है:—

(२) पतला जौ का पानी······१ बड़ा चम्मच या १$\frac{1}{4}$ तो०
गाय का दूध (गर्म किया हुआ) १ बड़ा च० या १$\frac{1}{4}$ तो०
मिल्क-शुगर······························१५ ग्रेन

यह बनाया हुआ दूध ५ बजे प्रातःकाल से लेकर ११ बजे रात्रि तक दो दो घण्टे के अन्तर से और यदि आवश्यक हो तो एक दो बार रात्रि में भी दिया जा सकता है।

यहाँ पर हम यह भी बताना आवश्यक समझते हैं कि दूध-पीते छोटे बच्चों की ख़ुराक में फलों के रसों की क्या उपयोगिता है। बच्चे के पैदा होने से कुछ सप्ताह बाद से ही विशेष कर जिनको कि ऊपरी दूध दिया जाता हो, ताज़े उत्तम फलों का रस दिन में दो तीन बार देना अत्यन्त लाभदायक है। एक अथवा दो चाय के चम्मच भर शुद्ध, साफ़, ताज़े, मीठे शंतरे का रस बच्चे की पाचन शक्ति बढ़ाने के लिये अति लाभदायक साबित होता है। परन्तु ज़्यादा पके (over-ripe) फल भी न होना चाहिये बल्कि मीठे और पके ही होना चाहिये। रस की मात्रा को इतना धीरे धीरे बढ़ाना चाहिये कि जब बच्चा नौ महीने की अवस्था को पहुँचे तो आधे शंतरे का रस पी सके। बहुत ही छोटे बच्चों के लिये बेहतर होगा कि रस में बराबर का पानी (औटाया हुआ) मिला कर हलका कर लिया जावे। सुबह को जब बच्चा सोकर उठे तो शंतरे का रस देने का सब

से अच्छा समय है, जिसके बाद घण्टा डेढ़ घण्टा तक बच्चे को दूध आदि कुछ नहीं देना चाहिये।

बालकों की शिक्षाः—

यह विषय इतना बड़ा है कि उसको ही एक किताब चाहिये, परन्तु हम यहाँ पर केवल दो एक बातों की ओर पाठकों का ध्यान दिलाना आवश्यक समझते हैं। पहली बात तो यह है कि बच्चों को खेल कूद से रोकना उनकी तन्दुरुस्ती का नाश करना है। हम से एक मुलाक़ाती जगत प्रसिद्ध प्रोफ़ेसर राममूर्ति ने एक समय यह कहा कि उनकी तन्दुरुस्ती बचपन में बड़ी ख़राब रहती थी और उन्हें भी उनके माता-पिता घर के बाहर निकल जाने पर व सड़क पर दौड़ने भागने को बहुत रोका करते थे, पर उन्होंने एक न माना जिससे कि उनकी तन्दुरुस्ती ठीक हो गई, और फिर उन्होंने चौदह वर्ष का अखँडित ब्रह्मचर्य्य साधन करके व व्यायाम करके स्वयँ ही अपनी तन्दुरुस्ती ऐसी बनाई, जो जगत के लिये आदर्श होना चाहिये। माननीय प्रोफ़ेसर साहब का कथन है कि माता-पिता यदि अपनी सन्तान के लिये इतना डरना छोड़ दें कि जिसके कारण घर से नहीं निकलने देते तो स्वाभाविक नेचर से खेल-कूद द्वारा उनका स्वास्थ्य ठीक रहेगा। अब इसी के ताल्लुक में दूसरी बात यह पैदा होती है कि बच्चों के अच्छे स्वभाव व आचार कैसे बनें और दुराचार व बुरे स्वभाव कैसे दूर हों। इसके बारे में हम एक बड़े फ़िलासफ़र हर्बर्ट स्पेन्सर की राय बतायेंगे। वह लिखते हैं कि बच्चों का स्वभाव हर बात की

नक़ल उतारने का इतना ज़्यादा तीव्र होता है कि उनसे नाराज़ होने व क्रोध करने से यह नतीजा होता है कि उन्हें भी बजाय कुछ सुधार होने के वह अवगुण आजाते हैं जिनका आप स्वयँ आदर्श उनको दिखाते हैं, यानी भय खाना, क्रोध करना, डँडे के ज़ोर से ही काम करना व ज़ालिम होना। इसके खिलाफ़ क्या करना चाहिये उसकी हर्बर्ट स्पेन्सर साहब कई मिसालें देते हैं, वह कहते हैं कि दंड अवश्य देना चाहिये मगर वह और प्रकार का दण्ड होना चाहिये, यानी यह कि आप अपनी सहनशीलता दिखाते हुये बच्चे से "सत्याग्रह" करें न कि यह कि एक मिनट तो मार लगाई और दूसरे मिनट लाड़ प्यार करने लग गये। "सत्याग्रह" के मानी यह है कि स्वयँ कुछ दंड के भार को आप उठावें और जब तक बच्चा स्वयं ही अपने आचारों में सुधार न कर ले तब तक अपने लाड़प्यार को आप अपने ही पास रक्खें, उसी का कम करना एक बड़ा भारी दंड होना चाहिये। जैसे हर्बर्ट स्पेन्सर साहब एक मिसाल यह देते हैं कि एक बच्चे को जब कपड़ा पहनने को कहा जाता था ताकि वह टहलने को सब के साथ जा सके तो वह बड़ी मुश्किल से कहना मानता था, हर रोज़ उसकी बदौलत सब को देर होती थी, परन्तु उसका ठीक इलाज यह होगा कि एक रोज़ उसको घर ही छोड़ कर चला जाना गवारा करना चाहिये, फिर वह स्वयं जल्दी करने लगेगा। इसी तरह वह लिखते हैं कि एक बच्चे से उन्होंने कुछ आज्ञा उल्लंघन करने के कारण प्यार करना कुछ औरों की अपेक्षा कम कर दिया, नतीजा यह हुआ कि उस बालक ने कई दिन स्वयँ

ही विचार कर पश्चाताप किया और माफ़ी माँगने के बजाय उन्हें अपने कर्मों द्वारा ख़ुश करने का प्रयत्न ढूँढ़ने लगा, और जब कुछ न बन पड़ा तो देखते क्या हैं कि एक रोज़ प्रातःकाल को उसने स्नान को पानी गर्म करके उनके लिये रख छोड़ा था। इसी प्रकार माताओं को यह नहीं चाहिये कि बच्चों को धुतकारा करें या रुष्ट होकर झिड़का करें, इससे कभी कुछ सुधार नहीं होता, बल्कि अपनी मिसाल से व सहनशीलता से बालक के चित्त पर जय प्राप्त करें जिससे कि वह स्वयँ स्वभाव बदलने का प्रयत्न करे।

इसके बाद हम एक बात और तालीम के विषय में बताना आवश्यक समझते हैं, वह यह कि बालक स्वाभाविक रीति से जो मनुष्य की नक़ल करना चाहता है तो ऐसा करने में वह केवल नक़ली खिलौनों से ही सन्तुष्ट नहीं रह सक्ता। दश वर्ष की आयु तक बालक को सब दस्तकारियों को थोड़ा २ सिखाने का प्रबन्ध करना चाहिये जिससे कि वह अपने हाथ पैरों से भी काम लेना ऐसे ही सीख जाये जैसा कि बाद को दिमाग से। बजाय कितनी तालीम देने के इस आयु में हाथ पैरों की अमली तालीम (training) इस प्रकार की देना चाहिये ताकि वह असूल वैज्ञानिक विद्या इत्यादि के जो वह बाद को सीखेगा उनका अमली तजुर्बा हो जाय, इसके अतिरिक्त यह आयु ऐसी होती है कि जिसमें हाफ़ज़े की ताक़त सब से ज़्यादा होती है, इस कारण बजाय किताबें पढ़ाने के बहुत सी बातें, जैसे गिनती इत्यादि याद कराते हैं, सूत्र मात्र कण्ठस्थ करानी चाहिये। इसके

अतिरिक्त दुनिया की व सामाजिक तालीम जो कि मनुष्य की वाक़फ़ियत (information) बढ़ाने से ही बढ़ती है उसके लिये सँसार के भ्रमण करने से ज़्यादा अन्य स्कूल सीखने का नहीं है, और यहाँ पर यह याद रखना चाहिये कि आजकल की तालीम का शायद तीन चौथाई हिस्सा वाक़फ़ियत का ही बढ़ाना है, खैर हम यहाँ पर यह भी बताना चाहते हैं कि सब से बड़ी तालीम यह भी है कि मनुष्य हर प्रकार की मेहनत मज़दूरी को पवित्र समझे, और उसका बचपन से ही आदी इस तरह से बनाया जाय कि जो बालक दस्तकारी वग़ैरह का काम करे उसकी उसे मज़दूरी अवश्य दी जाय ताकि उसमें वह स्वतन्त्रता का भाव पैदा होजाय जो कि उस तालीम से ही हो सक्ता है जो कि हमें यह सिखाये कि हम अपनी शारीरिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिये कितनी कम मेहनत करके जीवन निर्वाह कर सक्ते हैं। यही आदर्श सच्चे बालचरों (scouts) व ब्रह्मचार्यों के होने चाहिये।

अंग्रेज़ी व हिन्दुस्तानी इलाजों का मुक़ाबला

अमेरिकन फ़िज़ीकल कलचर के डाक्टरों ने तो इस बात के सिद्ध करने में कोई कसर नहीं रखी है कि किसी प्रकार की भी अंग्रेज़ी ऐलोपैथिक दवाई स्वास्थ्य को सिवाय हानि के लाभ नहीं पहुँचाती। वह कहते हैं कि इन झूठे डाक्टरों ने दुनियां को धोखा देने के लिये बड़े बड़े ढोंग रच रखे हैं, बड़े बड़े कालिजों व दवाई के एजेन्टों को व कारख़ानों को सब जगह फैला रखा है

और मुल्की गवरमिन्टें भी उनके इस जाल के फैलाने में सहायक बनी हुई हैं। उनकी राय में अंग्रेज़ी औषधियां शरीर के एक ज़हर को दूसरा ज़हर देकर मारते हैं जिससे कि मनुष्य का स्वास्थ्य गिरता जाता है, और दूसरे दिये हुये ज़हर का असर या तो दूसरी बीमारी बन कर मौजूद होता है, नहीं तो उसका असर दूर होने पर पहली ही बीमारी अधिक ज़ोर से दुबारा लौट आती है, और यदि आराम भी हो गया यह मान लिया जाये तो स्नायुतार (nervous system) बड़े बलहीन हो जाते हैं जिससे फिर मनुष्य रोग-ग्रसित शीघ्र हो जायेगा। हम इसकी दो एक मिसालें देते हैं।

मीयादी बुखार (remittent fever) में जो डाकृरी इलाज फीवर मिक्सचर (fever mixture) देने का है उसमें जो चीज कि पसीना लाकर हरारत अथवा टेम्परेचर को कम करने वाली है वह सोडा सैलीस्लास (soda salisylas) है, परन्तु इसे डाकृर लोग खुद ही मानते हैं कि स्नायु शक्ति (nervous energy) एकदम पसीना आते ही बहुत गिर जाती है, और इस कमज़ोरी को केवल तन्दुरुस्त मनुष्य ही झेल सक्ता है, पर कमज़ोरी बढ़ जाने पर यह ख़तरनाक हो जाता है। मगर असली इलाज मियादी (remittent) बुख़ार में केवल यही डाकृरी में भी किया जाता है कि रोगी की ख़ूब टहल और सेवा की जाय और औषधि कुछ भी न दी जावे, केवल स्वाभाविक या नेचर की ताक़तों से उसे अच्छा होने को छोड़ दिया जाये। फिर यही बात फ़िज़ीकल कल्चर के डाकृर करने को कहते हैं और वह यह भी जानते हैं

कि झूठी औषधि देकर प्राणशक्ति कम करने से स्नायु कमज़ोर नहीं करना चाहिये।

दूसरी मिसाल के लिये हम फ़िज़ीकल कल्चर के डाक्टरों की वह राय बतायेंगे कि जो उन्होंने चेचक इत्यादि के टीका लगाने के बारे में क़ायम की हैं, उन्होंने बड़े बड़े शहरों की जैसे लन्डन, लिवरपूल इत्यादि में ऐसे बच्चों की तादाद इकट्ठी की है कि जिनके केवल टीका लगाने से चेचक की बीमारी के (germs) कीटाणु शरीर में प्रवेश कर गये, हालांकि पहलेसे कोई ज़हर उनके नहीं था, नतीजा यह कि उनकी मृत्यु टीके के बुख़ार में होगई, जैसे बच्चों की तादाद जिन्हें टीका लगाने से हानि पहुंची उससे ज़्यादा है जो कि पहले बिना टीका लगाये मृत्यु को प्राप्त होने की संख्या सुनने में आती थी। हमें इस दावे में यक़ीन यूँ करना पड़ता है चूँकि यह मर्दुमशुमारी या गिनती की बात (fact) है, और पाठक उनकी किताबों को पढ़कर स्वयँ यक़ीन कर सकेंगे। हम अपनी राय इस पर नहीं दे सकते कि यह कहाँ तक ठीक है पर इस मिसाल की तरह सैकड़ों और मिसालें दी जा सकती हैं जहाँ कि डाक्टरी दवाइयों का ज़हर साफ़ हानि पहुँचाता हुआ दिखाई देता है।

तीसरी मिसाल के लिये हम पाठकों का ध्यान इस पुस्तक के दूसरे अध्याय में फलों व नाजों के छिलके व भुस्सी के बयान की ओर दिलायेंगे जिसमें कि यह साबित किया है कि कोई कीमियाई पेटन्ट दवाइयाँ जिनमें कि धातुखार होते हैं वह शरीर को लग नहीं सकते, जब तक कि वह हरी सब्ज़ी व नाज या फल

द्वारा पृथ्वी से न उठाये गये हों, और इसलिये आयुर्वेदिक काष्ठादिक औषधियाँ ही केवल लाभदायक धातुखार इत्यादि शरीर को पहुँचा सकती हैं।

इन मिसालों से पाठक महाशय स्वयँ समझ सकते हैं कि अङ्गरेज़ी इलाज में दवाइयाँ तो कौड़ी काम की नहीं होतीं, केवल हमारी राय में जब बहुत तेज़ दवाई खाने की ज़रूरत पड़ जावे और मनुष्य का स्वास्थ्य भी उसे सहन करने योग्य हो, तो ही अङ्गरेज़ी इलाज करना ठीक होगा। इसके अतिरिक्त चीर-फाड़ के काम में अङ्गरेज़ी डाक्टरों की अस्त्र विद्या (Surgery) से अवश्य काम लेना चाहिये।

इसके बाद हमें होमियोपैथी (Homœpathy) व बायोकैमी (Biochemy) इत्यादि के इलाज के बारे में केवल यह बताना है कि यह इलाज भी ऐलोपैथी यानी अङ्गरेज़ी इलाज से नाउम्मेद होकर निकाले गये हैं, मगर हालाँकि रोग को दूर करने में यह अङ्गरेज़ी इलाज की तरह से हानिकारक नहीं होते तो भी इनमें एक कमी यह कहना चाहिये कि इनका इलाज ऐसा है जैसे अंधी कोठरी में निशाना मारना। इनमें बजाय इसके कि विशेष औषधियाँ विशेष रोगों को हों उनका उलटा (negative) इलाज है यानी हर रोग में ही कुछ लक्षणों (symptomes) के अनुसार हर एक औषधि काम दे सकती है।

अब हम मिसाल के लिये एक ढकोसला जो आयुर्वेदिक इलाज में भी शामिल हो गया है उसकी ओर ध्यान दिलाना चाहते हैं।

हम यह एक आम ख़्याल जनता का पाते हैं कि हर कोई मनुष्य अपना कोष अथवा कोठा या तो ठण्डा या गर्म बतावेगा, और इसी प्रकार से हर एक खाद्य पदार्थ के बारे में कहा जाता है कि वह गर्म है और वह ठण्डा। मगर बहुत सी चीज़ों के बारे में यदि कई एक शहर भर के वैद्यों व हकीमों की राय इकट्ठी करें तो आधे तो उसी चीज़ को ठण्डी और आधे गर्म बतायेंगे। मिसाल के तौर से यह ज़्यादातर लोगों का ख़्याल सुनने में आता है कि आलू व अर्हर की दाल यह दोनों चीज़ें गर्म हैं, मगर अक्सर बड़े वैद्यों व हकीमों ने यह राय प्रगट की है कि यह दोनों ही ठण्डी हैं पर ख़ुश्की करने वाली हैं और चूँकि ख़ुश्की से इनके खाने के बाद प्यास लगती है लोग इन्हें गर्म बताते हैं, परन्तु चावल खाने के बाद भी ऐसे ही प्यास लगती है तो भी सब लोग इसे ठण्डा बताते हैं। लोग बर्फ़ को तासीर में गर्म बताते हैं चूँकि शायद इसलिये कि उसकी ठण्डक के बाद प्रतिक्रिया (reaction) से जैसा पहले बताया है पेट की गर्मी लौटती है। हम केवल इतनी बात मानने को तैय्यार हैं कि बूढ़े या दुर्बल मनुष्य को अवश्य भोजनाशय या मेदे की गर्मी कम होना या ज़्यादा होने से हर चीज़ के खाने का ठण्डा या गर्म असर मालूम पड़ता है, जैसे कि खाना खाने के बाद सभी को थोड़ी बहुत और विशेष कर जाड़ों के दिनों में सर्दी मालूम होने लगती है, परन्तु बलवान मनुष्य को कदापि इनका असर नहीं व्यापता। हम मिसाल के लिये यह कह सकते हैं कि हम ने प्रायः मट्ठा व दही व सन्तरा या नारङ्गी व गन्ने का रस जिन

चीज़ों को सब कोई ठण्डा बताता है और रात में खाने को मना किया जाता है, अच्छे स्वास्थ्य में बराबर रात को ही खाया है और कुछ हानि कभी नहीं हुई; और दूसरी तरफ़ जो कड़ुये तेल व गुड़ को लोग गर्म बताते हैं हम इसकी भी विशेष कर सलाह देंगे कि इनका इस्तेमाल बेखटके ख़ूब ज़्यादा करना चाहिये।

कोष की अग्नि अति तीव्र या मन्द अवश्य भोजन की तासीर के अनुसार हो सकती है, पर हमें अपनी आदत सब तरह के भोजन सहन करने की बनाना चाहिये।

विशेष सूचना

हम निम्नलिखित आयुर्वैदिक घरौलू चुटकुलों के लिये लेखक महाशय श्रीमान् पं० राजाराम जी, बी० ए० वैद्य कविराज बदायूँ के बड़े अनुग्रहीत है और उनका दुबारा हार्दिक धन्यवाद देते हैं कि उन्होंने जनता के कल्याणार्थ यह कृपा की, और उन्होंने हमें यह भी आज्ञा दी है कि हम अपने पाठक महाशयों को सूचित कर दें कि वह बिना किसी फ़ीस या मूल्य के लिये हर किसी महाशय के प्रश्न का जो कि इन औषधियों इत्यादि के बारे में हो वह केवल ज़वाबी-पत्र भेजने पर तुरन्त जवाब देंगे व औषधि भी भेज सकेंगे।

दन्त मंजनः—

(१) त्रिफला, त्रिकुटा, तूतिया, पाँचो नोन पतँग।
दाँत वज्र सम होत हैं, माजूफल के संग॥

तूतिया को जला लो, और पाँचो नोन को जला लो, और पतँग को जला लो, बाक़ी कूट के मिलाओ। त्रिफला अथवा

हर्र, बहेड़ा, आँउला, हमवज़न (त्रिकुटा) सोंठ, मिर्च, पीपल, हमवज़न ।

(२) चूल्हे की जली हुई मट्टी, साँभर, फिटकरी, और काली मिर्च।

(३) दाँत व डाढ़ की पीड़ा की चिकित्साः—

चूना सफ़ेद १ माशा, नीला थोथा एक रत्ती, अफीम एक रत्ती, सब को बारीक खरल करके दर्द के स्थान पर लगावें ।

दर्द-कान का इलाजः—

लहसुन का अर्क़ २ हिस्सा; सरसों का तेल १ हिस्सा; दोनों को मिलाकर गर्म किया जावे यहाँ तक कि अर्क़ जल जावे। जिस कान में दर्द हो उस कान में तेल को गुनगुना करके डाले।

दर्द आधा-शीशी का फ़ौरन इलाजः—

सिरस के बीज कपड़छान करके रख ले। सुंघाने से आराम हो जावेगा।

दर्द सर :—

[सर्दी से]

(१) सोंठ को घी में घिस कर लगाओ।

(२) मामूली घी चूना मिलाकर लगाओ।

[गर्मी से]

कौड़ी को घिस कर लगाओ।

बिच्छू काटे का इलाजः—

लौकी का डंठल पानी में घिस कर काटे हुये पर लगावे, फ़ौरन आराम होगा।

सर्प का इलाज

केले की जड़ का पानी कुचल कर कम से कम आधी छटाँक निकाल लो। आध आध घण्टे के बाद पिलाने से शीघ्र आराम हो जावेगा।

नकसीर का इलाज:—

सर पर पानी या पिड़ूँल बाँधो।

ज़ुकाम:—

[१] जब कि हरारत और खाँसी के साथ हो:—

गुलबनफ़शा ४ माशे—मुलैठी ४ माशे—ख़तमी ४ माशे ख़ब्बासी ४ माशे। मिसल चाय के आध पाव पानी में तैय्यार करो, मिश्री २ तोला मिला कर पी लिया जावे। यह ख़ुराक पूरे आदमी के लिये है।

[२] शरबत बनफ़शा २ तोला—शर्बत उन्नाव २ तोला—अर्क़ सौंफ़ या बादियान ६ तोला—अर्क़ मकोय ६ तोला। इनको मिलाकर दो वक्त़ सुबह शाम पीलो।

यह बुखार उतारने यानी फ़ीवर मिक्सचर का भी काम देता है यदि इसमें अर्क़ मकोय की जगह अर्क़ गाउज़बाँ डाला जायेगा।

[३] बनफ़शा ५ माशा—मुलैठी ५ माशा—गाउज़बाँ ५ माशा। इनको जोश देकर और मिश्री एक तोला मिला कर सोते समय फिर प्रातःकाल पीलो।

दाद दूर करने के लिए:—

[१] सोंठ, सोहागा, चन्दन,
दाद रहे न खँजन।

[२] पारा, गन्धक, राल, सुहागा मिश्री—हम वज़न—

पहले पारे को गन्धक में मिला के सब अच्छी तरह कजलौटी कर लो, फिर और चीज़े मिलाकर खरल कर लो—पानी डाल कर गोली बना लो।

फुड़ियों का मलहम—

[१] कड़ुवा तेल और रोहनी पीस कर मिला लो।

[२] घी को पानी से सौ बार धोया जाय उसे लगा लो।

[३] नीम का मलहम बनालो।

अमृत आदि तैल:—

यह तैल बालों को गिरने से रोकता है।

हरी गिलोय एक सेर कूट कर तिल के तैल में डाले, एक मास तक पड़ी रहने दे, उसके बाद छान कर लगावें।

खुजली का तैल:—

मुश्क काफूर एक हिस्सा, तारपीन का तेल एक हिस्सा। दोनों को शीशी में डाल कर धूप में रक्खें, थोड़ी समय में हल हो जावेगा। खुजली के स्थान में लगावें।

ख़ून साफ़ करने को:—

गिलोय व कालीमिर्च पीस कर शहद डाल कर प्रातः-काल पीवे।

बुख़ारः—

नौसादर १ माशा—शोरा क़लमी २ माशा—सिरका १ तोला—पानी ख़ालिस १६ तोला मिलाकर उसको पिलावे, मात्रा १ तोला हर आध घण्टे के बाद।

मलेरिया बुख़ार—

कंजा के पत्ते १ हिस्सा, तुलशीदल १ हिस्सा, कालीमिर्च $\frac{1}{4}$ हिस्सा—सब को पीस कर मटर बराबर गोली बना कर दिन में तीन बार सुबह, दोपहर व शाम को एक एक गोली पानी के साथ खावे।

जाड़ा व पहरी से आने वाला बुख़ारः—

पलास पापड़े की मींग, कंजे के बीजों की मींग दोनों बराबर बराबर लेकर पीस लो और उर्द के बराबर गोली बना लो—

जाड़ा बुख़ार में एक गोली ७ घण्टे पहले बुख़ार आने के वक़्त से दो—तिजारी में २ गोली ४ घण्टा पहले, व चौथिया में २ गोली एक घण्टा पहले। यह पानी से या दूध से खाये, बुख़ार ज़रूर रुकैगा।

खांसीः—

(१) बिसौटा का खार १ या २ रत्ती पान में रख के खावे।
(२) बिसौटा के पत्ते का रस ६ मा०, मिसरी ६ मा०, सामर नोन २ रत्ती, पीपल छोटी १ मा०—सबको मिलाकर चटादो।
(३) काकड़ा सिंगी चूर्न करके माँ के दूध या शहद में मिला कर बच्चे को चटा दो।

पेचिश:—

(१) हींग ६ मा०, सोहागा १ तो०, कालानमक २ तो०, सोंठ ४ तोला, कचूर ८ तो० सफूफ़ करके ६ माशेसे एक तोले तक पानी या मट्ठे के साथ सुबह व शाम खिलाओ।

(२) दही में ईसबगोल भिगो कर कालानमक मिला कर कई बार खाओ।

हैज़ा:—

अफ़ीम, लालमिर्च, कापूर, हींग को बराबर बज़न को पीस कर प्याज के अर्क़ में लुगदी या गोली चना बराबर बना कर एक एक घण्टे बाद तीन गोली देवे, ज़रूर फ़ायदा करे।

आग से जले का इलाज:—

चूना ६ तोला में १८ तोला ख़ालिस पानी डालकर दो पहर रखने के बाद निथार लें—इस निथरे हुये पानी में से ५ तोला पानी लेकर तिल के तेल (मीठा तेल) में मिला कर मक्खन निकालने की तरह से बिलो कर मक्खन जुदा कर लें और जली हुई जगह पर पहर २ भर बाद लगाते रहें, जलन वग़ैरह को बहुत जल्द आराम होगा।

ज़ख़म से ख़ून बन्द करना:—

(१) पत्थर को छान कूट कर बारीक सफूफ़ कर लें और ज़ख़म पर छिड़कें, ख़ून बन्द हो जावैगा।

(२) कटी हुई जगह पर पेशाब कर देने से ख़ून बन्द हो जावेगा और पकेगा नहीं।

आँख में फूला वा नाख़ूना के लिये:—

कच्ची अफ़ीम ४ रत्ती, नीलाथोथा ६ माशा, मिसरी सफ़ेद ६ माशा—साफ़ पानी में अफ़ीम हल कर लें और इस पानी में दोनों दवाओं से खरल करके गोलियाँ बना लें। ज़रूरत पर गोली को पानी में घिस कर सलाई से आँख में लगावें, अवश्य फ़ायदा होगा।

List of Physical Culture Books

RECOMMENDED FOR EVERYBODY.

"Learn from them how to grow strong and keep strong and cultivate a body pure, wholesome, strong and well-formed."

	Rs.	a.
By Bernarr Macfadden:—		
Vitality Supreme	8	8
How to develop Muscular Power and Beauty...	6	0
Science of Muscular Development ...	6	8
Power and Beauty of Superb Womanhood ...	4	0
Strength from Eating	4	0
Physical culture for Baby	4	0
Manhood and Marriage	12	8
Womanhood and Marriage	12	0
Eating for Health and Strength	8	8
Strengthening the Weak nerves	2	0
Constipation—Its cause and cure ...	2	0
The Milk Diet	2	2
How to gain weight	2	0
New Hair culture	8	0
Miracle of Milk	8	0
How to reduce weight	2	0
Headaches—How cured	2	0

	Rs.	a.
The truth about Tobacco and How to break the habit	4	0
Making old Bodies Young or the real secret of keeping Young	15	0
Strengthening the Eyes	20	8
Encyclopedea of Physical culture—complete in 5 volumes, 3,000 pages over 1300 Illustrations on handsome plates and colours. A Reference Work Rs. 125 per set. Single volume	26	0

By Dr. J. H. Kellog M. D. :—

	Rs.	a.
Art of Message	12	8
Auto-intoxication or Intestinal Toxemia ...	10	8
Colon Hygiene	9	0
A Thousand Health Question Answered pp. 205	18	0
Rational Hydrotherapy	30	0
Plain facts for both sexes	12	8
The New Diebeties	28	8
The New Cookery	10	8
The New method in Diabetes	8	8
Nerasthenia	8	8
Hygiene of Infancy	5	8
How to save the Babies	3	8
Cancer	3	0
Tobaccoism or How Tobacco kills ...	3	0

	Rs.	a.
Man the Master piece	11	8
By Sanford Bennet :—		
The man who grew young again ...	7	0
Old Age—Its cause and Prevention ...	13	8
Books on Fasting :—		
Fasting and man's correct Diet—By R. B. Pearson	7	8
Fasting for Cure of Disease—By Dr. Linda B. Hazzard	6	8
Rational Fasting—By Arnold Ehret ...	4	0
Philosophy of Fasting—By Ed. Turinton ...	4	0
Perfect Health and How I obtained it—By Chas Haskell	4	0
How to live long—By Louis Cornaro ...	6	0
By Dr. Henry Lindlart, M. D :—		
Philosophy of Natural Therapenties Vol. I. ...	10	8
Practice of Natural Therapenties Vol. II. ...	10	8
Acute Disease, their uniform treatment by Natural Methods	2	4
How Nature Cures	1	4
True Nature and Source of Vitamines ...	2	4
By Dr. Alsaker : Nature Cure Specialist :—		
How to Cure Headaches	10	8
Curing Catarrh, Coughs and Colds ...	10	8

	Rs.	a.
Getting rid of Rheumatism	10	8
Curing diseases of Heart and Arteries ...	10	8
Curing Constipatim and Appendicities ...	10	8
Conquering Consumption	10	8
Diabetes and Brights Disease	10	8

By Dr. Tilden : on the Dietetic and Higienic treatment of Disease :—

Food (Vols I & II)	16	0
Care of children	8	8
Disease of Women and Easy child birth ...	6	8
Venereal Diseases (Formerly Gonorrohea and Syphilis)	5	8
Appendicitis	5	8
Cholera Infantum	3	8
Typhoid Fever	4	8
Impaired Health—Its causes and cure ...	40	0

By Dr. Charles Sanford Porter, M. D :—

Milk Diet—As a remedy for chronic diseases—of all sorts and forms	12	8

By Dr. Latson, M. D. :—

The Enlightened Life—How to live it ...	8	0
Common Disorders and Rational Cure ...	6	0
Attainment of Efficiency	5	0
Health Chart	2	4

By Dr. Edward H. Dewey M. D.—

The non-Breakfast Plan and Fasting Cure ...	8	0
The True Science of Living	8	8

cluding the Tolstoyan philosophy and the Indian communalistic philosphy.

The book is divided into seven parts :—

PART I.—The Eastern view of Progress and Democracy.

PART II.—The Need for socialistic checks.

(a) The chimera of productive efficiency.

(b) The quality of the people.

PART III.—Communalism *versus* State socialism.

PART IV.—A Plea for a just and humane Theory of Interest.

PART V.—The Ideal of the joint-family and the place of the woman.

PART VI.—The true labour relations and ethics of distribution.

PART VII.—The consummation of the Ideal.

'The United India', *Pondichery* : ' Is a notable contribution to the current literature on labour unrest problems......The words deserve to be written in golden letters........thoroughly original and deserves special attention of all well-wishers of humanity.'

The Modern Review, Calcutta : ' The author seems to possess an acute mind and to have read widely on the subject he deals with...'

The Hindusthan, Bombay : ' Indians may well benefit themselves by a perusal of the works under review for a satisfactory solution...'

The Bombay Chronicle : '........Author's theory of loan is on the whole, very sound...'

The Archives of World Economics, Kiel, Germany : ' The author advocates nationalisation of industries...... and gives the minimum Indian labour demand...'

SOME EXTRACTS OF PERSONAL TESTIMONIES FROM DISTANT CORNERS :—

Lord Ronaldshay, the Late Governor of Bengal, writes from England : ' I am much obliged to you for sending me a copy of your book ' The Labour Problem.' I took forward to ready it with interest.'

W. Doraswamy Iyer, Esq., Author of Sparkling Echoes of Vedantic Philosophy, etc., writes from Walajanagar : ' I have read your excellent book with much pleasure and profit and specially like......very well ...I am very glad to find that your economics is based on sound ethics, and alteristic sociology. I hope the modern selfish world may profit by it....'

Professor M. E. Burney, M.A., Osmania University, writes from Hydrabad Deccan :—'...The book abounds in learned quotations and advanced economic ideas...'

A satisfied customer : Maungtin, Esq., Head Master, Singhalese National School, Mandalay, Burma, writes:— ' Please also register my order for Varma's Social Revolution Series.'

For Lovers of Literature

Highly Appreciated & Popular Books.

Works of Thakur Rajendra Singh, M. L. C.

1.

The Legends of Vikramadittya (cloth bound) **Rs. 2-8.**

SOME EXTRACTS FROM PRESS ECHOES :—

"*India*" *London* :—'Has done a useful piece of literary work by re-telling the legends of Vikramadittya in English prose.'

"*Indiaman*" *London* :—'Has the distinction of being the first English version of the *Hindi* '*Singhasan Battisi.*' No higher praise can be given than to say that his translation...is a polished piece of work which in every way attains what he has set out to achieve.'

The United States, Madras :—'The Legends... establish his reputation as a master of English, who has an easy and winning style.'

The World's Messenger, Calcutta :—'He has so ably done his task that it seems be an original work in English.'

The Leader, Allahabad :—'A work which is likely to prove of considerable interest to lovers of Indian literature...The whole book is admirable reading from cover to cover...The language...is chaste and refined, and the book...healthily stimulate their imagination by providing it with food which has at least one merit—of being Indian in quality; and in this respect we should prefer it to books like Gulliver's Travels, for instance.'

The Modern Review :—'The style is excellent and the same may be said of the printing and binding.'

2.

The Great War of Ancient India.—Its causes, its issues, its lessons. Re. 1-8.

The Hindustan Review :—' An interesting and well-written book. It not only excellantly summarises the story of the *Mahabharata*, but lucidly expounds its causes, its issues and its lessons.'

The 'Common Weal,' Madras :—One has only to read a few passages and then one is almost certain to read it to the end, such is the charm with which the story is related.'

The Leader, Allahabad :—' Has done an eminent service to the Hindu community...the language is simple, clear, chaste...exactly the kind of book that we would place in the hands of our boys at school as a text book.'

The World's Messenger, Calcutla :—' Has been truly written with a master's pen.'

3.

The Barbarians of Ancient India—And the story of their extermination. Re. 1-8.

The East and West :—' One more Indian author tells the immortal story of the Ramayana in English...writes in an attractive style which must inspire the Indian reader and arrest the attention of the English. Mr. St. Nihal Singh writes to say...' you have done your work as well as ever.' Write for full reviews and further particulars to :—

THE GOKUL PUBLISHING HOUSE,

Budaun (U. P.) India.

फेफड़े
LUNGS.
दिल (HEART)
दिल
right auricle
left au
left ventr
right ventricle
HEART
(चित्र नं. २)
ARTERIAL SYSTEM
शरीर की नसें व नाड़ियाँ
(चित्र नं. २)

CEREBRAL
MEDULLARY
स्नायु केन्द्र
Nervous Centres.
CAROTID
CARDIAC
PIGASTRIC
GASTRIC